三联生活周刊

2023.5.1
2023年第18期, 总第1236期
www.lifeweek.com.cn

骑行，中速风景

开车太快
走路太慢
骑车刚刚好



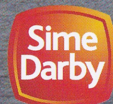


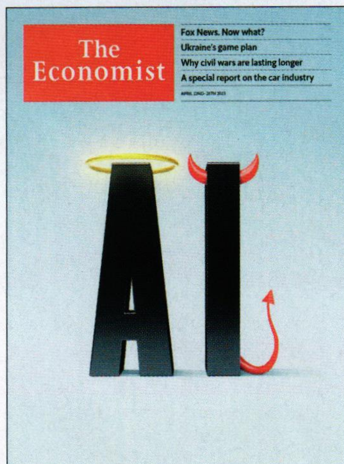


生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：¥15元




SPECTRE

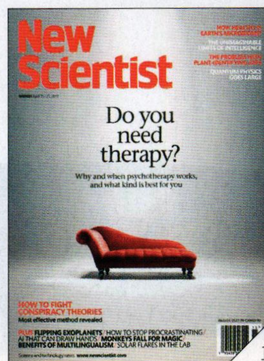

Sime
Darby



《经济学人》2023.4.22

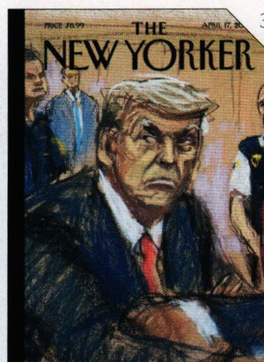
人工智能的隐忧

上个月，生命未来研究所呼吁，暂停开发最先进的人工智能 6 个月。包括埃隆·马斯克在内的科技名人签署了倡议书。人工智能的快速发展已经引发了人们对这项技术潜在危险的担忧，涉及偏见、隐私和知识产权。研究人员认为，未来人工智能可能产生与人类创造者不一致的目标。目前，欧盟正在采取严格的监管措施，包括潜意识广告和远程生物识别在内的一些人工智能被完全禁止。





1 2 3 4





1 《新科学人》2023.4.15

心理治疗

根据世界卫生组织的数据，疫情导致全球焦虑和抑郁情绪人群数量增加了 25%。英国心理治疗委员会分析认为，心理治疗对于大多数心理健康状况都具有短期和长期的效果，至少与药物治疗一样有效。据估计，目前有 500 多种心理治疗方法，人们可以从认知行为疗法（CBT）开始尝试治疗焦虑、抑郁、恐惧症、强迫症和创伤后应激障碍。

2 《卫报周刊》2023.4.14

以色列安全危机

4 月初，以色列突袭了伊斯兰教第三圣寺耶路撒冷的阿克萨清真寺，引发了一系列暴力事件。以色列随后受到来自加沙、黎巴嫩和叙利亚的火箭弹袭击。以色列国民的安全危机进一步动摇了该国总理内塔尼亚胡的支持率。4 月 9 日的一项民意调查显示，只有 27% 的受访者认同“依赖政府来应对恐怖浪潮”。

3 《纽约客》2023.4.17

墨西哥记者之死

墨西哥奇瓦瓦市女记者布雷奇（Miroslava Breach）于 2017 年在家门外停靠汽车时被人连开 8 枪致死。她经常报道地下贩毒组织和知名政客间的秘密关系。自 2000 年以来，随着毒品冲突在墨西哥许多地区愈演愈烈，100 多名墨西哥媒体人员被谋杀或失踪。在过去 10 年里，墨西哥未侦破的记者谋杀案比叙利亚、南苏丹和缅甸的总和还要多。

4 《哈佛商业评论》2023.5/6

建立个人品牌

构建个人品牌是一种有意识的战略实践。一个好的个人品牌可以帮助人们更好地控制个人形象。本期《哈佛商业评论》结合品牌管理的最新学术研究，以及塑造职业和个人形象的实践经验，总结了 7 种个人品牌的塑造过程，分别是：明确目标、审视已有的学历和技能、回想和叙述个人经历、谨慎表达、多渠道输出个人故事、借助意见领袖、定期重估和调整个人状态。

绘画：范薇

三联生活周刊

三联也做短视频了？

去瞅瞅

扫码关注



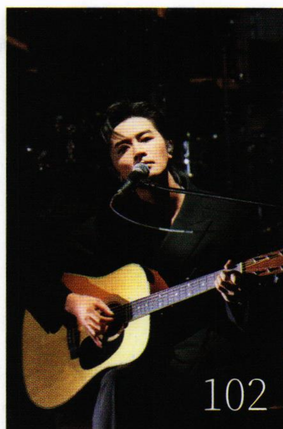
B站三联编辑部



三联生活周刊视频号







2023年第18期，总第1236期，2023年5月1日出版。



www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by

主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：三联生活传媒有限公司

总编辑 Publisher
肖启明 Xiao Qiming

副总编辑 Deputy Publisher
何奎 He Kui

主编 Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu

副主编 Deputy Editor-in-chief
吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan

主编助理 Associate Editor-in-chief
陈赛 Chen Sai

采编中心 Editorial Center
资深编辑 Senior Editor
陈晓 Chen Xiao

资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　谢先凯 Xie Xiankai　袁越 Yuan Yue
蒲实 Pu Shi　杨璐 Yang Lu　徐菁菁 Xu Jingjing
薛巍 Xue Wei

主笔 Editor
丘濂 Qiu Lian　苗千 Miao Qian　黑麦 Hei Mai
王海燕 Wang Haiyan　张星云 Zhang Xingyun　王珊 Wang Shan
黄子懿 Huang Ziyi　钟和晏 Zhong Heyan　张从志 Zhang Congzhi
薛芃 Xue Peng

资深摄影 Senior Photography
蔡小川 Cai Xiaochuan　张雷 Zhang Lei　黄宇 Huang Yu

主任记者 Senior Reporter
吴丽玮 Wu Liwei　孙璐璐 Sun Lulu　杨丹 Yang Dan
孙若茜 Sun Ruoxi　艾江涛 Ai Jiangtao　刘畅 Liu Chang
董莹洁 Dong Yingjie　陈璐 Chen Lu　吴淑斌 Wu Shubin
于楚众 Yu Chuzhong

记者 Reporter
李秀莉 Li Xiuli　李晓洁 Li Xiaojie　魏倩 Wei Qian
印柏同 Yin Baitong　肖楚舟 Xiao Chuzhou　张宇琦 Zhang Yuqi
彭丽 Peng Li

专栏作家 Columnist
朱伟 Zhu Wei　张斌 Zhang Bin　宋晓军 Song Xiaojun
朱德庸 Zhu Deyong　卜键 Bu Jian　唐克扬 Tang Keyang

特约插画师 Special Illustrator
范薇 Fan Wei

视觉设计中心 Vision Design Center
视觉总监 Visual Director
邹俊武 Zou Junwu

设计总监 Design Director
王小菲 Wang Xiaofei

美术编辑 Art Editor
黄罡 Huang Gang　刘畅 Liu Chang

图片副总监 Deputy Photo Director
覃柳 Qin Liu

图片编辑 Photo Editor
陈喆 Chen Zhe　韩雅丽 Han Yali

编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

三联生活传媒有限公司 Sanlian Life Media Co., Ltd.
总经理 General manager
李鸿谷 Li Honggu
副总经理 Deputy General manager
李伟 Li Wei　吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan
总经理助理 Associate General manager
贾冬婷 Jia Dongting

经营拓展部 Business Development Department
总经理 General manager
李伟 Li Wei

广告部 Advertising Department
总监 Director
连华伟 Lian Huawei
副总监 Deputy Director
孟蕾 Meng Lei　施进 Shi Jin
生活市集事业部 LIFE Market Department
总监 Director
李晔 Li Ye
生活实验室事业部 LIFELAB Department
总监 Director
刘刚 Liu Gang
定制内容部 Branded Content Department
总监 Director
沈艺超 Shen Yichao
副总监 Deputy Director
张弛 Zhang Chi
原生内容部 Original Content Department
总监 Director
樊月姣 Fan Yuejiao
副总监 Deputy Director
张婷婷 Zhang Tingting

中读＋人文城市 ZHONG Read & City for Humanity
执行总编辑 Executive Publisher
贾冬婷 Jia Dongting

内容总监 Content Director
俞力莎 Yu Lisha
行政总监 Administrative Director
钦峥 Qin Zheng
运营总监 Operating Director
李琳 Li Lin
技术副总监 Deputy Technical Director
卢威澎 Lu Weipeng
产品副总监 Deputy Product Director
林思好 Lin Sihao
松果生活总监 LIFE+ Director
蔡华 Cai Hua

行政管理中心 Administration Center
行政主任 Office Manager
庄山 Zhuang Shan
财务总监 Financial Director
袁玉兰 Yuan Yulan
法务总监 Legal Director
陈茂云 Chen Maoyun

发行中心 Circulation Center
总监 Director
周旭 Zhou Xu
总监助理 Associate Director
潘海艳 Pan Haiyan

业务拓展 Business Development
王东东 Wang Dongdong　刘琳瑶 Liu Linyao
刘畅 Liu Chang
线上发行业务 Online distribution business
王霄 Wang Xiao　李振宇 Li Zhenyu
王荻 Wang di　陆佳杰 Lu Jiajie
姚贺梅 Yao Hemei
线下发行业务 Offline distribution business
杨雪梅 Yang Xuemei　嵇晓萌 Ji Xiaomeng
李涛涛 Li Taotao

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
商务推广合作电话：(010) 84681038
联系人：连华伟
E-mail：lianhuawei@lifeweek.com.cn
中读 + 人文城市合作电话：(010) 84681395
联系人：蔡华
E-mail：caihua@lifeweek.com.cn
图书出版合作电话：(010) 84681019
联系人：赵翠
E-mail：xingdu@lifeweek.com.cn
采编中心热线电话：
(010) 84681030 84681029（传真）
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010) 84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn
印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：(010) 59011318
物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：(010) 61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、中国南方航空公司、法国航空公司、美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

城市	经销商
上海	上海鸿锦文化传播有限公司 18017668286
成都	四川尚和文化发展有限公司（028）86667805
重庆	重庆弘景文化传媒有限公司（023）86359776
南京	南京星与火文化有限公司（025）83327129
杭州	杭州华鸿图书有限公司（0571）88256120
广州	南方都市报广州发行部（020）87376490
武汉	武汉春秋书店（027）85493562
西安	陕西五环文化传播有限公司（029）87427853
昆明	昆明尚云图书报刊有限公司（0871）64122816
沈阳	新中山文化传媒有限公司（024）23883566
哈尔滨	黑龙江视博图书经销有限公司（0451）88382909
青岛	盛世飞龙图书有限公司（0532）83840608
济南	山东前沿文化传播有限公司（0531）82055155
长春	吉林九歌图书有限公司（0431）82752206
大连	大连渤海书店（0411）84609410
南昌	江西省邮政报刊零售公司（0791）88820509
太原	山西森艺文化传媒有限公司（0351）7065397
贵阳	贵阳尚和图书报刊有限公司（0851）5661974
兰州	兰州大漠天马图书有限公司（0931）8521090
郑州	河南大河书局有限公司（0371）67647337
天津	天津市文馨图书销售有限公司（022）87080096
河北	兵行天下图书发行有限公司（0311）83035788
新疆	乌鲁木齐大漠骏马文化传媒有限公司 13999859711
内蒙古	呼和浩特融联书店（0471）6263358
深圳	深圳市新宏博文化传播有限公司（0755）82055352
长沙	湖南国闻书局书报刊配送有限公司（0731）82253036

本期广告目录


扫描二维码直接下载中读客户端


新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码

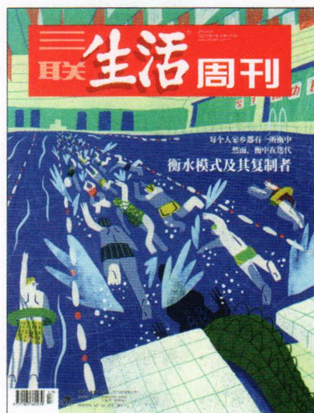

微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码


扫描二维码下载松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，包月 8 元，周一至周六每日一期。

网络支持　手机百度　百家号　今日头条　三联中读　松果

新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek　腾讯网官方 QQ:800033183



2023 年第 17 期，总第 1235 期

衡水模式及其复制者

我曾经也在成为一名高中老师的路口徘徊，后来放弃了。当老师的辛苦我可以承受，可当我回想起自己的中学时代，大部分是压抑与痛苦的。成为老师后，如何应对成绩与成长的矛盾，如何平衡功绩教育与素质教育，如何把业绩压力良好地转化为对学生的正向影响，我对自己没有信心。但我依旧认为教师是最神圣的职业之一，只不过在严酷的大环境下，学校和教师很难真正成为学生认识自我、探索自我的渠道。（@ 岳嘉琛）

关注《三联生活周刊》公众微信平台（lifeweek），回复您对封面故事的评论，精彩留言将刊登在下一期杂志中。

网上买药风波

对于职场人士而言，一年中收到两个单子时会忧心忡忡，一个是年终薪资单，一个是体检报告单，后者更让人忐忑。尤其对于过了 35 岁的中年人，每次打开报告单都要经过漫长的心理建设。打开后发现有问题，不少人的第一选择是上网搜索相关帖子并买药，我的朋友最近就经历了一场从体检后买“神药”到发现“假药”的风波。

朋友前不久拿到体检报告，提示她有乳腺结节和肺结节，建议前往医院复查，但她想着去医院还要请假，挺麻烦的，就去网上搜了搜有没有相关的药。她只输了一个词，购物软件瞬间给她列出了好几个推荐药。第一个出现的药恰好是她要找的，说是可以消除某几种结节，商品介绍上写着由多种中草药配制，再看销量 500 多盒，评论 200 多条。朋友随机看了几条评论，大都和自己的状况相似，有的评论说吃了一两个月结节消失了；再看价格，一盒 36 元，买 5 盒送 5 盒才 180 元，实在便宜得很。正当她犹豫时，看到瓶身上赫然有某保险公司担保的字样，便没有再多考虑就下单了。

两天后朋友收到快递。打开药品说明书，上面写着饭后吞服，一日两片。朋友照着服用方法吃了，她计划坚持吃下去，期待着良效早日到来，结果在第二天发生了戏剧性的一幕。朋友吞服的时候不小心咀嚼了几下，发现这个号称含多种中草药的药竟然没有一点中草药味，完全像个糖片。按她多年吃药的经验，中草药片多少会带点味的，这个药竟然完全没有，要不是自己无意中咀嚼还真的难以发现。经此发现，她心中开始有了疑虑，觉得这个药有猫腻。她仔细端详了一下药瓶上的文字，发现厂址是某地某个村子的厂子，感觉实在不像是正规药企。

朋友将疑问反馈给客服，问为何只吃出甜味，没有一点中草药味，客服说因为好多人反馈不接受中草药的味，所以改进成了甜味。朋友说要退货，客服过了好几分钟说可以退，但邮费要自己承担。朋友觉得购买了“假药”还要自己承担运费实在气愤，就回复客服说这个药是假药，要去检测机构投诉，客服瞬间秒回说他们承担运费。朋友没有和客服继续理论，赶紧去楼下发快递把东西寄了。

朋友把快递寄出后，客服秒速给她处理了退款，大概是害怕她去订单里如实评价。那些好评或许是花钱购买的，想想也是可怕，兴许有不少人上当，治不了结节也就算了，倘若糖尿病患者买到此药那危害可不小，药的外包装只注明了孕妇和小孩不能服用。

经此风波，朋友决定以后再也不敢贸然在网上自己买药诊治了，体检完不能懒惰怕麻烦，一定要去医院复检，中年人的身体禁不起折腾。

（读者 王露露）

本期截稿时间：4 月 24 日 19 时。本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn

绘画：老牛

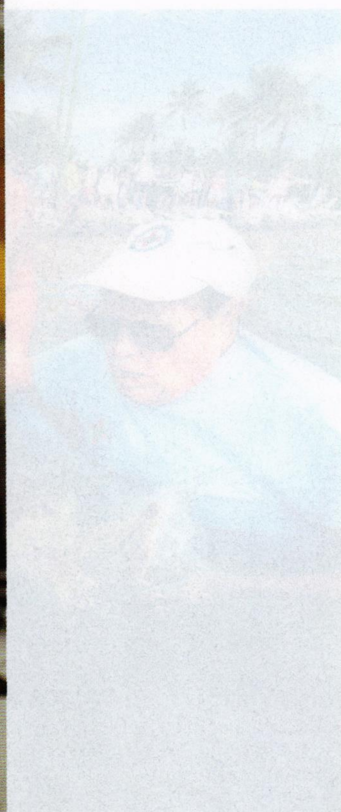
阅读之美

喧嚣时代 给灵魂一个栖息之地



葡萄牙 | **烟头污染**

4月23日，德国环保人士诺艾（Andreas Noe）在里斯本市中心的广场上，用65万个烟头堆成一座小山，希望唤起人们关注长期被忽略的烟头污染问题。香烟过滤嘴是一种很常见的垃圾，其中含有微塑料、重金属和其他化学物质，会分解在环境中，甚至进入人类的食物链。







印度 | **佛陀满月节**

(右图) 4 月 22 日，人们在新德里的珠宝店买黄金，迎接佛陀满月节。该节日被印度人视为购买黄金的良辰吉日。



英国 | **开斋餐**

(左页上图) 4 月 20 日，伦敦市长萨迪克·汗在特拉法加广场向市民发放开斋餐。

美国 | **拯救海龟**

(左页下图) 4 月 22 日，佛罗里达群岛海龟医院的工作人员在海边放生两只康复的绿海龟。它们于 2022 年获救，当时感染了纤维乳头状瘤病，这是一种导致海龟软组织生长成肿瘤的常见病。


GETIHU

波兰 | **“生者游行”**

（左图）4月18日，第35届“生者游行”在波兰奥斯维辛集中营旧址举行。来自世界各地近万名犹太青年、幸存者及家属从奥斯维辛1号集中营出发，徒步3公里来到2号集中营比克瑙，这3公里长的道路也被称作“死亡之路”。

意大利 | **建城游行**

（下图）4月23日，为了纪念罗马建城2776年，人们穿戴着古罗马时期服饰，围绕大竞技场、威尼斯广场和斗兽场等景点进行庆祝游行。

高铁的随心坐，会否演化为大通票

文 · 邢海洋

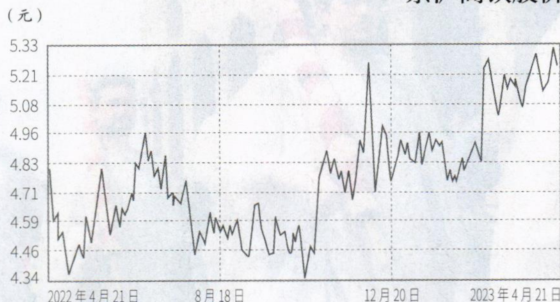
航空随心飞套餐少了，高铁的随心坐来了。山东高铁随心坐，399 元五天环游山东一圈，是否值得坐，又能否刺激高铁消费，帮助铁路公司缓解债务压力呢?

在日本或欧洲，全世界高铁线路最密集的地区，高铁除了点对点的车票，还有多种通票售卖，7 天不限次不限距离、一个月任选五天随便坐等通票不一而足。坐火车不以距离论价，而是以时间论，这多少颠覆了我们对火车运营成本和盈利模式的认知。但进一步想也不奇怪，如果火车上经常有空位，这些空出来的位子几乎是没有运营成本的，可以说，边际成本趋近于零。既如此，拿闲置座位再售卖一次，卖给那些没有刚需的人，也就是旅行者，便能为铁路运营创造第二个利润源。

这次山东推出的省内随心坐，线路设计稍显遗憾，途经的济宁、淄博、临沂、济南、潍坊、日照、泰安、青岛 8 个城市，只有青岛和日照是海滨城市。这基本是一条内陆环线，济南到青岛到日照，再绕过泰山所在的山东丘陵折返，作为胶东半岛精华的沿海城市只是浅尝辄止。既然不是精华线路，就意味着列车常有空位，做通票试点是再好不过了。并且，山东中西部游，济南观泉、淄博烧烤、泰山登山、青岛海滨、济宁的大运河，五天五景，有足够的景点可打卡，399 元五天山东自由行性价比是蛮高的，想必也会吸引到很多游客。

经常出差，高铁坐多了，一个突出的感受是今年旅客越来越多。高铁的换乘也很方便，因为都很准时，基本实现了跨城之间的公交化。高铁已经是理想化的旅行工具了，千公里之内的旅行，坐高铁远比飞机便捷得多。

京沪高铁股价



铁路总公司背负着 6 万亿元的债务大力发展高铁，当初的宝并没有押错。可一旦离开了主干线，火车上的人就少多了。即便是主干线，那些逢站必停的高铁也经常坐不满，而小站不停大站点对点的直达线路火车票最紧缺，可见坐高铁最多的仍是大城市间往来的旅客。可高铁要赚钱，除了对直达车次加价，也要充分利用支线和小站的资源，否则何必建设八纵八横密如蛛网的网络。既然已经建设，就应该充分利用这些资源，把闲置的列车座位充满。

山东中西部环线的随心坐，或许就是盘活资源的一次试探。如果试探成功了，未来就能推广到其他地区。但旅客更渴望的是更大范围的随心坐，那种全国范围的，或至少东南西北一大片区域的。一个省的随心坐满足的只是省内需求，外地人去还得先支付一程到省的旅行费用。同时，通票的内涵也不应该仅仅是一次环线游，旅行者可能要在一个目的地待上多日，需要的是更灵活的时间安排。

在 12306 上，早就有了定期和计次票，方便两个城市之间的频繁通勤。对经常乘火车旅行的乘客，铁路部门也开通了会员，积分可以兑换车票，享受相应的候车及餐饮福利。看短视频，经常有博主介绍薅铁路羊毛的攻略，比如买了极短程的商务座就可以在贵宾候车室吃点心，上车赶上饭点儿还有套餐，那是性价比超高的短途饕餮之旅。无论如何铁路都在试图以服务吸引乘客，变存量为增量，充分利用资源，尽快实现盈利。

但若仔细研究计次票价格，会发现毫无性价比可言。京沪高铁 20 次的季度通票，北京到上海，二等座总价 11240 元，每趟 562 元，几乎没有优惠。成都东到沙坪坝 20 次乘车的计次票，二等座为 2800 元，除非坐最快的车次，也没多少优惠。而日本铁路或欧洲铁路的通票，几乎两个大城市间走一趟就值回成本。

高铁网络化，经由动卧、快慢车差异化定价等多种尝试后，下一步或许是通票。高铁要盈利，靠的是吸引非刚需旅客。



栏目插图 · 范薇

要销量，还是利润

特斯拉第一季度财报显示，由于大幅降价，营收虽同比增超 20%，但盈利同比降超 20%；核心汽车业务毛利率跌至 21.1%，刷新两年最低，盘后股价跌超 6%。但马斯克在财报发布后的电话会中仍坚持打价格战。造车新势力瑟瑟发抖，3 月蔚来只卖了 10378 辆，特斯拉则是 88869 辆。比亚迪不惧价格战，3 月销量超 20 万辆，排在国内第一位。

无力还债

贵州省政府发展研究中心刊发《化债工作推进异常艰难，靠自身能力已无化债方法》，披露该省显性债务达到 12470 亿元，其中省本级 2035 亿元，省级以下 10435 亿元。贵州每年的 GDP 在 2 万亿元左右，但短短几年时间即成为全国县县通高速的第一个省份，也是全国高速公路最多的省份，过度的基础设施建设必然伴随着债台高筑。

钠电池

在长沙，数以千计的化工研发者正在塑造电池产业的未来。中南大学培养出了推动电池技术发展的毕业生。在湘江对岸，大型工厂将矿物质混入高度加工的化合物中，成为制造充电电池的原料。成本便宜得多、储备也丰富得多的钠即将取代锂。全球已规划或已建设的 20 家钠电池工厂中，16 家都在中国。未来两年，中国的钠电池产能将占到全球的近 95%。



GPT-5 不存在

Open AI 称，并没有训练 GPT-5，目前只是在 GPT-4 的基础上进行更多的工作。微软宣布开源 DeepSpeed Chat，帮助用户训练类似于 ChatGPT 的模型。与现有系统相比，DeepSpeed Chat 的速度快 15 倍以上，可提升模型的训练和推理效率。GPT-5 根本不存在，但 GPT-4.5 可能存在。微软和 Open AI 试图对模仿者给予打击。



德企来华

当美国试图斩断与北京的经济联系之际，德国的两个工业巨无霸——大众汽车和巴斯夫正在扩大对华投资。在中国已拥有逾 40 家工厂的大众汽车宣布增资；拥有 30 个生产基地的巴斯夫将斥资 100 亿欧元建设新化工基地，规模与其德国的总部园区相当。原因是，这能弥补欧洲的高能源成本和严格的环境保护法规带来的损失。



土拍又热了

上海 2023 年首次土拍，共出让 19 宗涉宅地块，起价共计 483.4 亿元。几乎所有成交都溢价，其中，宝山区大场镇地块溢价率 9.47%，普陀区桃浦社区地块折合楼面价 44450 元 / 平方米，溢价率 9.51%。成都三宗纯住宅地块土拍的溢价率均超 14%。全国土地市场 3 月溢价率创近两年新高，土拍市场整体“南热北冷”。

富士康走了？

《第一财经》探访了河南富士康生活区，发现商业区空荡荡，店铺几乎都是闭门停业状态。3、4 月份是用工淡季，但今年更淡。去年的返费高，今年降低了返费，很多人就离职了；很多新品还在优化开发阶段，工人基本不加班；部分产能转移到印度等地后，减少了对当地工人数量的需求。富士康目前在大陆有 44 个厂区，用工人数达 120 万。


（视觉中国 供图）

生物学年龄的可塑性

人们一直以为，生物的年龄在整个生命过程中是单向增加的。但《细胞代谢》上的一项新研究发现，随着压力因素的变化，人类和小鼠的生物学年龄是可以被逆转的。研究人员通过评估基因组各个点位的甲基化水平来监测生物的年龄。在试验对象接受手术、怀孕和感染新冠前后，都观察到生物学年龄的短暂变化。研究人员认为，这说明生物学年龄在一定程度上是可塑的，与时间年龄并非不可分割，这一发现可能有助于抗衰和养生。他们表示，还不知道是什么触发了生物学年龄的具体波动，也不清楚在整个生命过程中，生物学年龄可以被逆转的程度。

好消息



重生黑发的可能

《自然》杂志上的一项新研究可能发现了重生黑发的机制。研究者用两年时间追踪了小鼠皮囊中的细胞，结果发现，当负责控制发色的黑色素干细胞被卡在毛囊隆起中不能游动时，就无法变为完全成熟的黑色素细胞。逆转白发的关键就是让这种干细胞动起来。



吃核桃有助认知发展

通过为期6个月的实验，西班牙的一个研究团队发现，平均每周吃3次以上核桃的青少年在持续注意力、工作记忆、推理能力和冒险决策等方面的表现明显提高。研究者表示，大脑发育需要大量营养和能量，多吃些核桃能帮助青少年更好地应对挑战。

坏消息



女性对盐更敏感

女性的血压盐敏感性高于男性，更易因盐摄入量改变出现10%以上的血压波动。《高血压》期刊上的新评论文章指出，这是因为女性血管未能在摄入盐之后及时放松，此外，由于女性血压阈值较男性更低，应该在较低血压阶段就进行高血压治疗。



缺觉的社会影响

加州大学伯克利分校的一个团队专注研究缺觉的社交作用，他们发现，处于睡眠不足状态的人不仅容易产生更强的孤独感，帮助他人的意愿也会降低。该团队主要研究者认为，在这个缺少共识的时代，好好睡觉是一种强大的社会润滑剂。

禅宗主张顿悟，说起来简单，实则甚为神秘。棒喝是接引的手段，公案是参究的把鼻。说穿了即是要人一下子打断理性的逻辑的思维，停止常识的想法，蓦然一惊之中灵光闪动，于是进入一种不思善不思恶无生无死不生不死的心理状态。在这状态之中得见自心自性，是之谓明心见性，是之谓言下顿悟。

——梁实秋，《影响我的几本书》

头脑清楚而记忆力强大的人，凡读一书，能处处注意其系统，而在自己的头脑中分门别类，做成井然的条理，虽未到书中详叙细事的地方，亦能知道这详叙位在全系统中哪一门哪一类哪一条目之下，及其在全部中重要程度如何。这仿佛在读者的头脑中画出全书的一览表。我认为这是知识书籍的最良的读法。

——丰子恺，《我的苦学经验》

啊，回来吧，快把我们扶挽，给我们良风、美德、力量、自由！你的灵魂是独立的明星，你的声音如大海的波涛，你的纯洁如天空，奔放、崇高……

——英国诗人华兹华斯，《丁登寺旁》

我们喝酒的理由有五个：有美酒，有朋友，渴了，或者避免待会儿会渴，或者任何其他理由。

——英国哲学家、作曲家亨利·阿尔德里希



（插图 山羊胡）



想把死亡的句号变成省略号，唯一现实的方法就是思考我们如何在他人的生命、心灵以及思想中继续活下去，也就是在离世之后，在他人生命中留下印记。也许，中国人“流芳百世”的普遍愿望可以取代对于永生的渴求。

——英国哲学家朱利安·巴吉尼，《人间指南》

+/–

数字

7.875
亿

福克斯新闻因恶意散播“大选结果被盗”等不实信息，同意向投票系统公司多米宁支付7.875亿美元（约合人民币54亿元）的和解金。

50
%

大众汽车预测，两年内，电动汽车将占中国这个全球最大的汽车市场所售汽车的50%，这一数字在2020年仅为6%。

5000
多岁

在智利南部的一片森林中，有一棵5000多岁、28米高的柏树，即将取代美国加利福尼亚州一棵4850岁的美国西部大盆地狐尾松，成为世界上最古老的树木。



谈话的艺术

文 · 贝小戎　图 · 谢驭飞



我们每天都在不停地跟人谈话：接送孩子时跟其他家长聊几句，上班时跟客户谈、跟老板和同事谈，在家跟孩子、配偶谈，有空时跟爹妈谈。我们都是谈话大师——很多时候说的都是套话、客气话，大部分时间都在拐弯抹角、试探、躲闪。《纽约客》的一篇文章说："如今我们的社会充斥着糟糕的谈话，部分原因是它在互联网和电视上提供了更多有趣的内容。谈话不是聊天（太不置可否），不是辩论（太多争论），不是座谈会（太学术）……我们彼此交谈不仅是为了发现创意，也是为了分享委屈和欢乐、比较各自的经验、表达同情或觉察胡扯。"

英国18世纪文人约翰生博士喜欢谈话、善于谈话，而且对谈话做过一些剖析。他说欲掌握谈话的艺术，第一得有知识，得有谈资；第二得有驾驭言词的能力；第三得有想象力，把事物置于常人看不见的那种境界；第四得镇定自若，要有一种百折不挠的决心。这四条中，第二、第三可能是比较难的，谈资谁都有一些，谈个不停的也大有人在，但谈得纵横捭阖又鞭辟入里，让听者听得心花怒放、心悦诚服，这样的人就是人生导师了。约翰生说："对理性的存在来说，最让人中意的愉悦是在自由、轻松的对话中交流思想，在谈话中，经验消除了怀疑，仁慈消除了竞争，只要不冒犯别人就可以畅所欲言，别人只为了开心而倾听。"他引用培根的话说："读书使人充实，交谈使人敏捷，写作使人精确。"

约翰生不仅懂文学、政治，也懂教育、生活。在雷诺兹爵士家吃饭，约翰生大谈各种酒的品质，他说波尔多红葡萄酒酒劲太弱，"一个人就是被它淹死也不会醉，波尔多是孩子们喝的，波特酒才是成人喝的，但想当英雄就得喝白兰地。佛罗伦萨的葡萄酒最次，只能饱饱眼福，却饱不了口福，既不兴味，又不提神"。

约翰生还说他懂美食，说他都可以写一本烹饪书。"如果把食材的性质搞清楚了，花样少照样可以做出好菜肴。我告诉你什么是最好的鲜肉，什么是最好的牛肉，什么是最好的块肉，怎么挑选仔鸡，各种蔬菜的当令期。"有人说格拉斯夫人的《烹饪术》已经很好了，他说他翻阅过，发现里面把硝石和普鲁涅拉盐说成不同的物质，明显写得很马虎。

一个没有知识又没有想象力的人，该怎么跟人交谈呢？约翰生出了一个主意：若要受到众人普遍欢迎，谈话之道莫过于叙事。"几乎人人都爱听当代史话，因为几乎人人都与某位名人有着某种或真实或想象的关系，对于声誉日隆的名字都有一种或褒或贬的愿望。虚荣心与好奇心常常携手合作。"放在今天，等于说可以跟人聊网上购物、聊视频节目、聊读书。

鲍斯威尔说，约翰生的谈话比他的著作还有价值，但约翰生不同意这种观点，他说不要妄图从言谈中获得足够的知识。"知识的基础必须靠读书打。大原则也必须来自书本，言谈之中永远得不到一个体系。关于一个问题的言谈必须从百人中汇集起来。一个人这样得到的是一条真理的诸多部分，这些部分又彼此相差千里，所以他永远看不到全貌。"东听一句、西听一句，不如看某个领域的五本书。

周末寺庙行

文 · 萌萌　图 · 谢驭飞



天空被劈开一束光，窗帘将绰约的柔光送到我的眼睛里，耳朵立刻被外面车水马龙的声音充满。我突然感到好累，清醒的每个瞬间都像是在劳动。我取消了徐家汇书院的预约，临时更改了新目的地——上海的玉佛禅寺。放松的感觉瞬时流过全身，带着人也轻盈起来。

坐上了摇摇晃晃的地铁，不久就被运送到黄墙黑瓦面前。我踏步进去，喧嚣和压力一起突然消失。穿过弯弯的走廊往里面走，满眼都是绿植被红色的祝福重重包围。仿宋殿宇建筑一眼无法窥全貌，充满了中国人骨子里的浪漫、安静。严谨对称的结构布局使整个建筑群显得庄严浑厚，身处其间能让人感受到平静、力量和心安。抬起头看到牌匾上的大字“高山仰止”，突然找到了自己迷茫的根源，是因没有找到一个榜样的力量，在单纯的日常生活中耗费了许多精力，让自己变得格外疲倦，甚至把这视为理所当然。

踏步入殿，高高仰起头，平和微笑的佛祖撞入眼帘，我可以任意和佛祖倾诉心事，不需要担心人际关系和评价变化，佛祖面前人人平等。玉佛佛像面部丰满，犹如满月，双眼微开，嘴角上扬，神态自若，见之心旷神怡，亲近敬畏之心油然而生。人们得以从喧嚣的都市中抽出片刻的休闲，屏息凝视头顶的“宇宙”，疗愈心灵的疲惫。

虔诚地焚香，萦绕的香的味道带来安心、力量和笑容。美和香气的快感，通过嗅觉与大脑的非常关系而变得格外深刻。处处体现着一种禅意。

在偏安一隅的法物流通处和文创区，香灰琉璃摆满了柜台，紫气东来的文创袋里装着十全十美的寓意。拿在手里也有沉甸甸的满足。

漫步走到最后的素斋，来一碗简单而温暖的素面，其中带着一丝不易觉察的甜。

生活中有太多问题，没有答案，置身其中可以肆无忌惮地放空发呆。寺中还有一只大橘猫，也带着一种平静和看透世界的安稳。摒弃必须得到赞赏的观念。无论做没做到，自己都有价值。而佛正是能充分提供情绪价值的对象，内心在交谈中也可得到安定。

创造了属于自己的一天，有了神秘力量的安慰，获得了内心的平静，也有古朴的乐趣，不枉这一趟疗愈之旅。放下焦虑，心满意足地带走十全十美的希望和暖暖的肚子，迈出寺院出口时，双腿都充满了力量。

本栏目投稿信箱为：roundtable@lifeweek.com.cn



艺术珠宝

CINDY CHAO浓彩粉钻缎带项链以1.01克拉浓彩粉钻搭配一对分别重达6.7克拉和5.4克拉的三角形切割白钻，组成飘逸的蝴蝶结造型，模拟缎带轻盈质感的18K黄金底座承托其下，并被数千颗不同大小和切工的白钻、粉钻蔓延覆盖着。



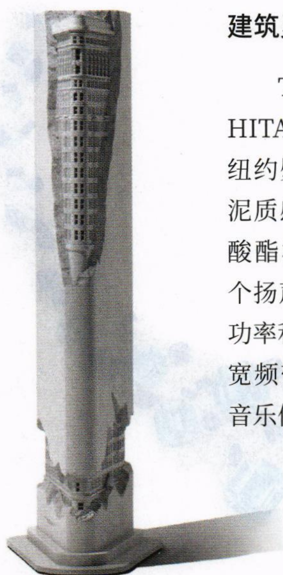
复古气息

亨利慕时疾速者大三针腕表全新的“烟熏三文鱼”表盘，透过光影变化呈现从巧克力色转变为金色的色调变化，3D立体指针嵌入含有Super-LumiNova®夜光物料的创新陶瓷基底材质Globolight®，HMC 200机芯可保证至少三天的动力储存。



指尖折叠

vivo X Flip配备3.0英寸行业最大横向外屏，基于5000万像素VCS仿生光谱大底主摄、OIS光学防抖和多种蔡司镜头包，可创作更多影调风格。柔光化妆镜功能可智能识别面容，实现高度拟真的上妆效果，提供更便捷的试妆参考。



建筑灵感

TAKAHIRO MIYASHITA The Soloist 音响以纽约熨斗大厦为原型，水泥质感的雕塑外壳以聚碳酸酯树脂为材质，内置 7 个扬声单元，2000W 超高功率和 20Hz 至 25KHz 的宽频带放大器频率，保障音乐体验。



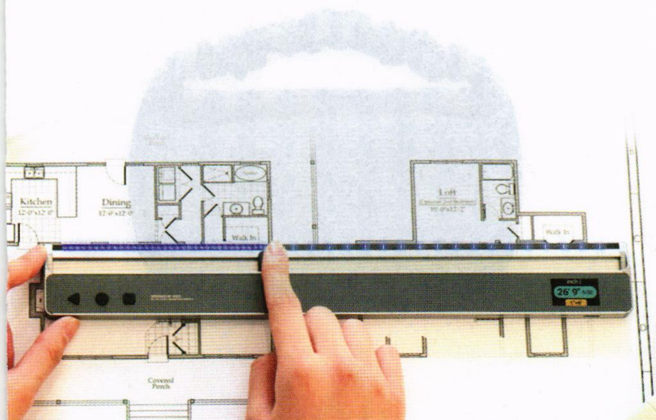
旅行展示箱

路易威登 Cabinet of Curiosities 旅行箱在硬质箱体内容纳了三种尺寸共 19 个裹有皮革的储格，其中设有存放贵重物品的隐秘隔层，可拆卸设计的储格可在箱内自由装配，组合方式超过 1000 种。

夜视望远镜

DuoVox Ultra 采用的 Starvis CMOS 传感器可在低至 0.001 勒克斯光线下呈现出高清全彩画面，5 倍光学变焦、10 倍数码变焦与手动对焦模式相结合，可捕捉从 0.5 米至 500 米观察距离的细节。





智能卡尺

NeoRuler 内置高速处理器和磁性编码器，液晶显示屏可变换为不同测量单位所对应的标尺刻度，或进行换算和等分，满足工程师所需的快速测量、精准读图、便捷绘制、卡尺测量等场景需求。



圣托里尼

Harry Winston Santorini 项链的设计灵感来自希腊圣托里尼的如画风景，大小不一的蓝宝石和海蓝宝石散落在整条项链中，就像圣托里尼的海面般波光闪烁。



提花字母

蓝色牛仔布制作的 Alexander Wang Scrunchie 手袋，小巧的长方形外形结合褶皱弹力提手，字母徽标被整齐地织入提花棉布中。

鲸鱼别针

Van Cleef & Arpels Baleine 别针以一条灵动鲸鱼为造型，鲸身由凸圆形切割蓝宝石和黑色尖晶石交替镶嵌，鲸嘴里还藏着一艘由珍珠母贝和碧玉制作的微型帆船。





棱纹玻璃

Cappellini Cord 吊灯的灯罩是一个双色棱纹玻璃球，一道黑色金属圆环连接蓝色的上半球与透明的下半球，在色彩和透明度之间获得平衡感。

陶瓷桌面

Gubi Carmel 是 Gubi 生产的第一张陶瓷餐桌，利用一次性烧成陶瓷的坚固特性，椭圆形桌面展现出丰富纹理与高光泽釉彩。





超大手柄

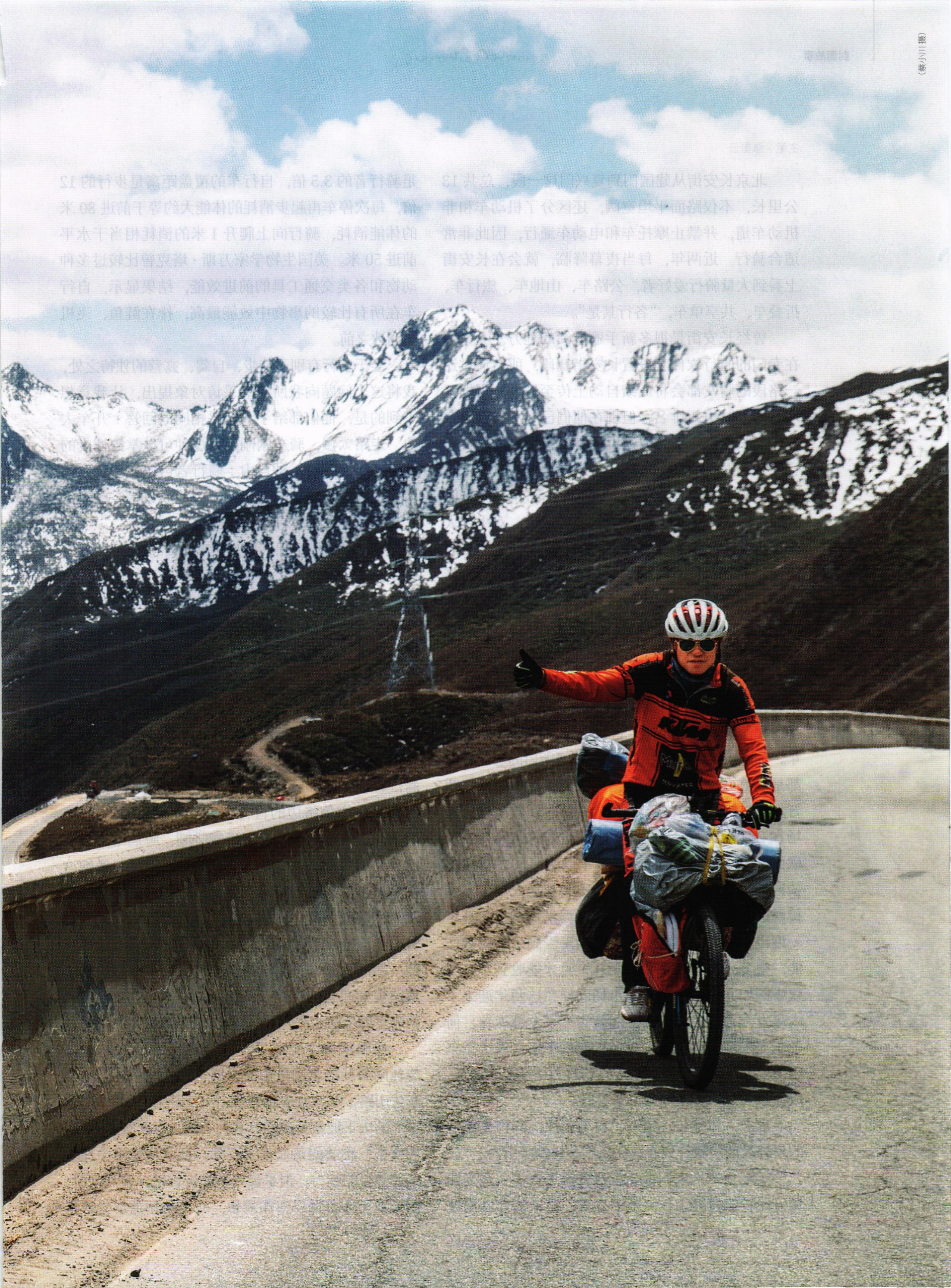
Petite Friture Donut 浓缩咖啡杯的名称取自甜甜圈形状的超大手柄，与小杯身形成尺寸上的反差。由于采用手工上釉的制作方法，每个陶瓷杯的形状和厚度都有所不同。

骑行，中速风景

开车太快
走路太慢
骑车刚刚好



318川藏线是很多骑行者的终极目标



（蔡小川 摄）

主笔 · 张星云

北京长安街从建国门到复兴门这一段，总共13公里长，不仅路面平坦宽阔，还区分了机动车和非机动车道，并禁止摩托车和电动车通行，因此非常适合骑行。近两年，每当夜幕降临，就会在长安街上看到大量骑行爱好者，公路车、山地车、旅行车、折叠车、共享单车，“各行其是”。

曾经长安街是很多新手刷成绩的地方，大家会在专门的骑行软件上设置长安街赛段，所有通过这一路段的骑友都会将成绩自动上传至软件，根据平均时速实时更新排名。但现在他们已经不鼓励大家再“刷长安街”了，因为近两年长安街上的骑行者已经多到提不起来速度了，人多提速也危险。

实际上不仅在北京，近两年，从上海的浦东滨江，到成都的天府绿道、广州的阅江路碧道，对中国人来说再日常不过的自行车运动好像正重新成为一股热潮。只是自行车的样式变得越来越丰富，骑行者的装备变得越来越专业，骑行也不再是简单的通勤方式的复兴，背后包含了运动健康、社交、环保等一系列议题。

骑意俱乐部负责人何冬东从2001年开始在北京经营自行车店。他从业20多年，见证了自行车市场的起落。以他的观察，自行车第一次火爆是2003年。“非典”来了之后，当时他在新街口的老店卖的都是300元一辆的通勤车，一天营业额能达到一两万。第二次热潮是禽流感后，持续了几年，之后市场在2015年进入下滑期，他将北京的店面从8家砍到4家。第三次就是2020年以来了，在新冠疫情期间，骑行成了为数不多的不会与他人产生太多接触的户外有氧运动，自行车市场供需倒挂，甚至一度出现了一车难求的现象，由于受制于供应链产能，很多人要等一个月甚至几个月才能收到车。不仅中国如此，欧美自行车市场同样在这两年迎来了大爆发，很多店面一天之间就卖光了全部库存。何冬东还发现，这两年，年轻人取代中年人成了买车主力。在小红书用户调查中，骑行力压徒步和露营，成为2022年度最受欢迎户外运动。

那么，和徒步、露营、自驾相比，同样是流行的户外活动，骑行到底有什么不一样的吸引力？

实际上科学家们很早就对骑行进行了一系列测量、比较的研究工作，他们发现，行人的体能消耗是骑行者的3.5倍，自行车的覆盖距离是步行的12倍，每次停车再起步消耗的体能大约等于前进80米的体能消耗，骑行向上爬升1米的消耗相当于水平前进50米。美国生物学家万斯·塔克曾比较过多种动物和各类交通工具的前进效能，结果显示，自行车在所有比较的事物中效能最高，排在鲑鱼、飞机和溜冰之前。

至于骑行有别于徒步、自驾、露营的独特之处，我将这个问题向我所有的采访对象提出，让我意想不到的是，他们都给了我几乎相同的回答：开车太快，走路太慢，骑车刚刚好。这种可以掌控速度的感觉，让人获得一种自由；骑行者可以在快慢之间转换，并能在由此营造出的“中速风景带”中，足够从容地欣赏沿途的风景。

长短随心的里程、挣脱都市藩篱的快乐与自由、破风而行的速度感、沿途的风景，都只能部分描述这项运动的魅力。因此我们决定，几个同事分头去体验不同的路线，与热爱骑行却目的各不相同的人们聊一聊，他们从骑行中获得何种乐趣。

我的同事肖楚舟去了最有骑行社群氛围的城市上海。作为骑行小白，她骑辆近两年爆火的折叠车“小布”，跟着大家一起穿梭在城市的街道中。她发现，很多拥有“小布”的人，也还拥有一辆公路车，骑行者可以在休闲与竞速之间相互切换。她还发现，过去开在街角路边的自行车行，现在开进了商场，店里除了自行车，还出现了咖啡吧、啤酒吧，售卖漂亮的骑行裤、骑行鞋、头盔等周边产品。像她这种骑行小白和全年龄段家庭成员的加入，让骑行运动的受众扩大了许多。“无论是骑行通勤的上班族、骑行社群的发起人，还是关注城市慢行系统的建筑师，都体会到城市骑行的热情高涨……背后是城市道路规划理念的转变，还有在‘中速前进’中被重新启发的生活主张。”

杨聃采访了北京“狂魔车队”女队队长茶壶。与休闲骑社群氛围浓郁的上海不同，北京郊区多是起伏山路，从戒台寺到妙峰山，从灵山到109国道，京郊的上下坡是竞速爱好者的天堂。杨聃跟着有“爬坡女王”称誉的茶壶去了京郊，试图从旁观中理解竞速骑行的魅力。但是最终茶壶告诉她，曾几何时，她把骑车环游世界当作梦想，而今她却更享受跟亲


西长安街上的骑行者。长安街曾经是新手刷成绩的路段

人或是三五好友随意去到一个地方，以骑行感受生活。

在城市之外，我们还想回到那些骑行爱好者的经典路线上，回到真正的“中速风景带”中。我们也好奇，这两年城市骑行的再次火热，是否会影响这些经典路线？骑行者在日常骑市区、骑郊区、练爬坡、练下坡时，都在为哪些路线做准备呢？有多少人会真正地上路？

同事艾江涛因此去做了环太湖骑行。全长300公里的路程需要3天骑完，由于靠近城市，这条经典线路与都市、与城市骑行者的关系更加紧密。艾江涛在这条路上深深感受到城市骑行者带来的“内卷”压力，人们骑着公路车，以每小时三四十公里的配速从他身边掠过。

陈璐去了冬季骑行圣地海南岛，环岛全程900公里，通常骑一圈需要一周时间。海南岛的线路选择非常丰富，既有领略热带风光、村庄错落的沿海骑行，也有原生态的五指山爬坡路段，且沿途服务完善。陈璐与几位初级女骑手组成一队，每天观察骑行带给她们的变化。最后她发现，休闲的慢骑或许是体验地道海南味的最佳方式。骑行途中，“有人加入就有人离开，就算没有先约好，注定会相遇的人，无论如何一定会再见面的”。

我在出发前，一直在选环青海湖还是318国道川藏线之间犹豫。环青海湖是大部分骑行者走出城市的第一站，也是前往至高荣誉318国道川藏线前的拉练站，作为全国知名度最高的骑行路线，据说旺季时每天有几万人在这条路上骑行。此外这里每年还举办中国最高级别的骑行洲际比赛，赛事级别仅次于环法、环西、环意。但就在我找到青海湖的联系人之后才得知，4月份因为天气寒冷，还没有人环骑青海湖，要等到5月中旬才有骑行者陆续来到这里。

但318国道川藏线，一年四季都有人骑上路。很长时间以来，318是骑行者的终极目标之一。这里以沿线各类骑行配套服务成熟完善著称，从食宿，到驮包、修车、救援，都无需担心。随着近两年骑行的再次火热，以及318的知名度越来越高，越来越多的新手也敢于踏上这条路。年轻的骑行者们，能在这条传奇的路线上收获什么呢？这是我出发时所好奇的，也在路上找到了部分答案。

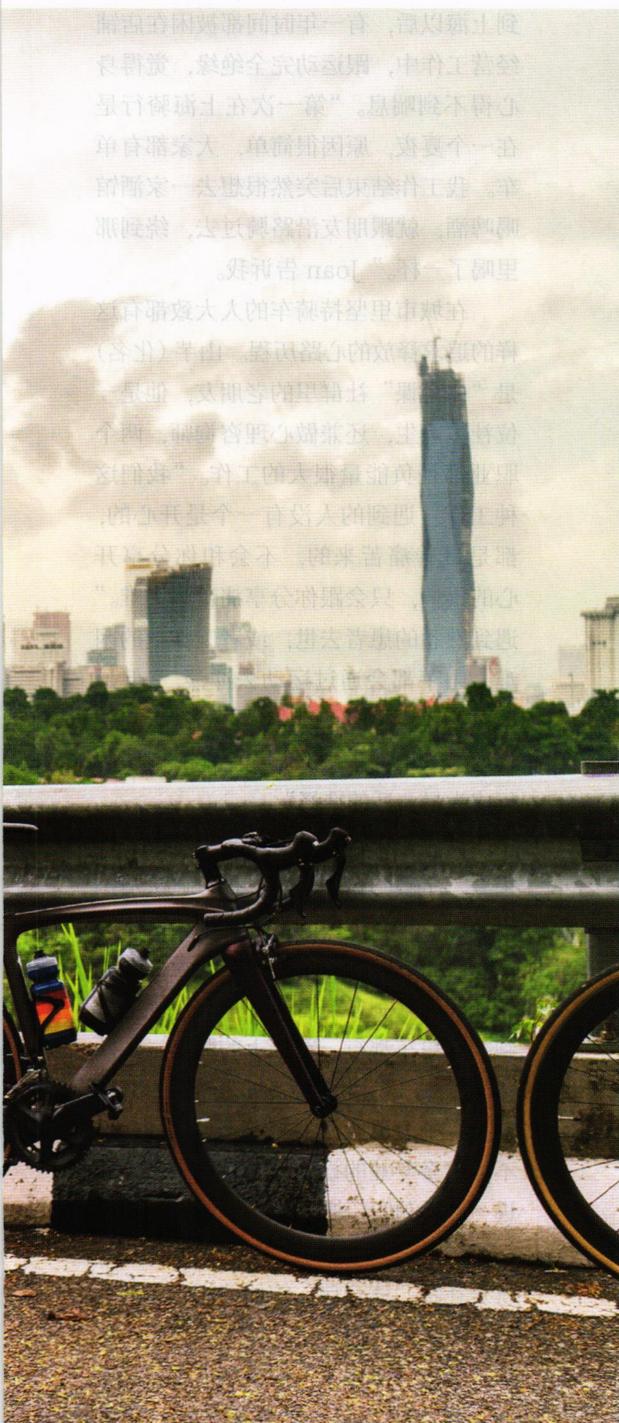
（感谢沐雨、不死骑柱子哥、小A对本文的帮助）

城市骑行，车轮上的“中速”日常

记者 · 肖楚舟



在上海的几天里，过去出门必须打车的我开始主动选择自行车出行。我在和采访对象的交谈中发现，过去一两年中，无论是骑行通勤的上班族、骑行社群的发起人，还是关注城市慢行系统的建筑师，都体会到城市骑行的热情高涨。自行车从一种曾经被遗忘的交通工具，变成时髦健康的生活方式，背后是城市道路规划理念的转变，还有在“中速前进”中被重新启发的生活主张。


自行车回归城市生活，打开了“中速前进”的生活视野

“体育课”

我和Joan（化名）约在上海黄浦区延平路和新闸路交会口附近的创意园区碰面。导航显示3公里左右的距离，出了门才发现，从我所在的延安西路与江苏路交叉口出发，穿过时髦打卡点最集中的上海老街区，等车加行车，耗时超过20分钟。眼看快要迟到，我这个不大会骑车的运动白痴扫了一辆共享单车，一边摇摇晃晃地躲避电动车，一边在各个路口停车查看导航，中间还摔了一次手机，最终赶在15分钟内到达了目的地。这是上海给我上的第一堂骑行课。

Joan推着一辆“小布”折叠车（Brompton）在院子里接我，领我去位于办公区四层的工作室。路上我慢慢走，她以步行速度蹬着车跟在我身边，我看着车头扭动心惊胆战，她倒是自如地沿路和相熟的店铺老板打招呼。园区里几乎没有行车障碍，办公楼入口处做了小小的斜坡，可以一路骑进电梯，再沿走廊推车到办公室门口。屋里停着她的另一辆爱车，前轮小后轮大，前方安装了一只宽大的车筐，她介绍说这种车叫cargo bike，适合载物，车架设计稳定，视野开阔。在想带小狗来上班的日子里，她会选择这辆车。

Joan的全职工作是单板滑雪生活方式品牌的主理人，也是“体育课”社群的发起人。2017年，她和朋友一起开了一家果汁店，慢慢地把身边的邻居、朋友、客人聚集在一起运动，孵化出了“体育课”社群。社群的名字来得很简单，因为Joan从小就爱上体育课，她希望社群的活动像上体育课一样，聚在一起，没有特定目的，也没有竞技心态，


（贾瑞 摄）


（受访者 供图）

上图：“体育课”运动社群发起人 Joan 和她的爱车“小布”
下图：“体育课”的老朋友山芋说，社群让他的骑行生活丰富起来

只为了让身心活跃起来。后来果汁店关了，“体育课”留了下来。

创办“体育课”这个小社群，源于Joan自己在大城市里生活后滋生出的不舒适感。她在悠闲自在的小城市长大，到上海以后，有一年时间都被困在店铺经营工作中，跟运动完全绝缘，觉得身心得不到喘息。“第一次在上海骑行是在一个夏夜，原因很简单，大家都有单车。我工作结束后突然很想去一家酒馆喝啤酒，就跟朋友沿路骑过去，绕到那里喝了一杯。”Joan告诉我。

在城市里坚持骑车的人大致都有这样的追求释放的心路历程。山芋（化名）是“体育课”社群里的老朋友，他是一位社区医生，还兼做心理咨询师，两个职业都是负能量很大的工作。“我们这种工作，遇到的人没有一个是开心的，都是带着痛苦来的，不会和你分享开心的事情，只会跟你分享痛苦和灾难。”遇到熟悉的患者去世，或者工作上的困难，山芋都会通过运动去冲淡，“但是第二天还要上班，没有足够时间去消耗情绪，利用上下班的路途就能完成的骑行成为最合适的选择”。

从运动量、舒适度和易行度的角度来看，“体育课”这个比喻的确特别贴合城市骑行。他们的活动时长在两小时左右，骑行中途会设置一些有意思的休息点，不限制参与者的车型，从山地车到共享单车都行。跟不上的时候，领队会停下来等待，甚至有货车随行，骑不动可以中途放弃。不需要太多训练，也不要求多专业的设备，轻轻松松就能跨进一种运动的门槛。

山芋开始在日常生活中享受骑车，就是在跟“体育课”的伙伴们一起活动以后。以前，他也自己玩山地车和公路车，有过“摔惨了”的经历——公路车的车轮太细，有一次卡进铁轨，让他

狠狠摔了一跤。加入城市骑行活动以后，他的思路开阔了，“一开始我都是用山地车跟他们骑，通过他们的社群，我了解到还有各种各样不同的车，比如小布和 cargo bike，原来自行车的世界这么丰富”。刚好 Joan 有一辆闲置的小布，就转给了山芋。他不再需要特地去找能上速度、远距离的道路，骑车自然而然地嵌入了每天的生活。“骑车最难做到的事情就是坚持，有时候我们会给自己找各种各样的理由，比如工具不够好，或者同伴不给力，或者时间不够多。但是当你有了一台折叠车，就没有理由了。现在有朋友找我推荐山地车，我都推荐折叠车。”山芋说。

山芋还告诉我一个意料之外的结论：在大城市里骑车通勤，并不会拉长通勤的时间，反而能多睡一会儿。他每天上班六七公里的距离，骑车20分钟很轻松就能到达，夜间在市区可以以每小时25公里的速度巡航，最高可达45公里的时速，在上海的城市尺度下足够用了。开始骑车上下班以后，山芋每天经过一个铁道口的天桥时都会拍一张照片，这是乘坐其他交通工具不会经过的地点。看到他的朋友圈，有朋友来问：“你怎么每天都发同一张照片？”他给我翻看手机相册，“怎么是一样的呢？每天的云都不一样嘛”。

与自行车这样简单的机械设备打交道，很容易让人从肉体上找回掌控感和自由感。Joan 说：“自行车在交通工具里面是最轻巧可控的，速度介于步行和行车之间，喜欢运动的人应该都喜欢这种可以控制的感觉。”

城市骑行并不简单，跟野外的拉练相比，它更要求心无旁骛，应付随时出现的行人、电动车、坑洼、减速带等障碍。这种被动的专注对都市人来说非常宝贵。Joan 很看重骑车带来的那种近似冥想的安宁感，“每次两个小时活动时间，我们过没有手机的生活，可以停一停，感受当下”。这一点山芋也颇有共鸣。骑车给了他不被电子设备规划的自由，“一个是认路了，不需要借助手机导航也能到达目的地。另一方面，就是可以变动既定路线，找到一些城市中的小惊喜”。最近他偶然朝杨浦滨江的北边骑了一段，本来想去找一家拌面店，途中发现沿江的旧的木材厂、水厂、电厂都保留了下来，变成了一座遗址公园，他骑着车转悠了许久，“如果不是骑车，我不可能发现这个地方”。

每小时16公里到20公里，这是“体育课”社群活动中的平均车速。受到道路条件的限制，城市里的骑行速度被固定在这样一个比步行快、比行车慢的范围内，形成一段“中速风景带”，能留出足够的余裕来观察习以为常的城市。一些平日里没有理由特地前往的地点，由车轮连接起来，能给人带来新鲜的感受。Joan 领我去隔壁楼顶刚整理出来的天台，我望着她轻松自如地把控着车头，在办公区种了迷迭香和蓝莓的天台上一圈圈打转，车轮转动越来越快，风吹起她的运动外套和短发，在这片高楼环伺之中的小空地骑出了旷野的感觉。摄影师满意地说：“你一动起来就像变了个人。”

一个人与一群人

周日，我在另一个主办方的骑行活动上再次碰见山芋。他依然骑着那辆黄色“小布”，告诉我在集合之前，他已经趁着清晨骑了40公里和朋友去公园看了绣球花。

成为社交标签的“小布”是这两年单车热潮里面的一个突出的符号。这种来自英国伦敦的折叠自行车由手工打造，完全折叠后可以缩小到单只车轮大小，一只手握着车座就能提起来。我蹭了一台店里的车，开始学习操作技巧：按住锁扣一只手提起车座，后轮自然向前收起，车轴上的辅助小轮能替代脚撑让单车立在地上，也可以以这种半折叠的形态推行，在室内不会占据过大空间，确实符合都市人活动场景。不过因为是全钢车架，20来斤的重量对我这样的普通女性来说还是不算轻巧，也有人因为这一点诟病“小布”性价比不高。

与同行的骑友闲聊，发现他们与山芋一样，可能同时拥有其他价值不菲的单车，但在放松休闲、日常通勤的场景中，还是选择“小布”。小车最大的好处是便捷，骑友们有句知名的玩笑话，“骑行的终点是货拉拉”，其他自行车的尺寸装不进汽

社群起到的只是召集作用，骑车本身是一种孤独专注的运动。

车后备厢，也上不了轨道交通，实在需要中途停下时，就只能叫个货车拉回家。但折叠车可以轻易放进后备厢，运气好还能装进车套带上地铁，几乎能杜绝一切后顾之忧。

除了便利，一辆单车带来的群体归属感也很重要。把骑车变成社交方式，似乎是中国市场这两年兴起的特殊现象。骑行活动的主办方WeCycle创始人Danny（化名）告诉我，他2013年从美国回到国内加入户外运动赛事行业，2018年发现了市场对大众化骑行的需求，决定把这个侧重日常骑行的品牌独立出来运作。他自己过去只骑公路车，用上“小布”以后才发现单车可以如此轻松地嵌入大多数人的生活场景，成为人和人之间的连接点。现在，他只在专业训练的时候用到公路车，见客户、巡店或者喝咖啡，都骑着这台小小的折叠车。

Danny经常与业内人士交流，外国同行得知每个门店都配备一个专门的社群活动运营人员，一个澳大利亚的同行感慨：“怎么自行车直营店里面还要配备一个员工专门带顾客去骑车，不可思议。”在Danny看来，社群氛围才是这两年国内单车市场获得持续增长的重要因素。

周日早晨，我们从静安区骑到徐汇滨江一带，中间绕行狭窄宁静的“梧桐区”老街，主干道上为非机动车修建的地下隧道，以及常常要为电动车让路的拥挤的非机动车道，几乎涵盖了城市骑行可能遇见的各种路况。队伍里，有看起来年过五旬的精壮大哥，也有一周六天都在机场工作、只有周日能“接触社会”的封闭式上班族，还有车筐里载着小狗慢慢跟在队尾的年轻女生。全程17公里，我这样的单车小白骑下来居然没怎么出汗。

更平易近人的骑行工具，让参与骑行的人群画像逐渐丰富起来。越来越多单车小白，尤其是大量女性用户的加入，改变了骑行群体的生态。过去开在街角路边的自行车行，现在开进了商场。店里除了自行车，还出现了咖啡吧、啤酒吧，卖漂亮的骑行裤、骑行鞋、头盔等周边产品。骑行小白和全年龄段家庭成员的加入，让骑行运动的受众扩大了许多。

不是所有人都在骑行活动里寻找高浓度的社交生活，但至少都在其中寻找某种淡淡的认同感。我和Joan聊起现在社交媒体上的单车热，她还是坚持自己“弱社交”的理念。“体育课”没有微信公众号，群里只发布活动信息从不闲聊，几年下来，骑友们或许都还不知道彼此的职业和年纪。但她发现来报名骑车活动的人群天然有相合的气场，她把它概括为“好奇心”。“来骑车的人，性格不一定爱社交，但都非常温和，而且从事视觉相关的职业比较多，比如建筑师或者摄影师”。

五年来，“体育课”的骑车活动从来没有走过重复的路线，有时沿着苏州河去走一座座桥梁，或者去探索没有开发的城市废墟。有时候，活动主题是由社群里的朋友提供的，比如群里来了一位录音师，就带着大家骑车去收集城市里的声音。他们最近一次活动是沿着黄浦江两岸，借助轮渡往返穿梭，寻找看日落的最佳视角。太阳缓缓下降，人在楼宇的缝隙里穿行，在江面、桥上或者一栋老楼的天台上，从不同的角度观察同一轮落日。

在上海的骑行人群中穿梭，常常看见各式各样的车队，有我们这样年轻人为主、风驰电掣的队伍，沿途也会碰见老年人组织的共享单车车队，慢悠悠乐呵呵地往前蹬。几天骑下来，我发现城市骑行特别容易出现“意外”，因为参与者骑车水平不同，体能也有差异，路况复杂，目的地状况多变，预定的行程被修改时常发生。我这个骑车小白中途几度掉队，全靠押队把我“捡”回去。人的心态也在这种随机过程中被锤炼得佛系率性起来。

社群起到的只是召集作用，骑车本身是一种孤独专注的运动。无论是寻求清净、自由，还是渴望联结的人，都可以在同一场活动里得到满足。在周日的街道上骑了大半个小时，来到预定的第一个休息点，我们才发现店铺没有开门，大家二话不说调转车头，最后在一家铜锣烧店门口闲聊

起来。有人分享自己新买的骑行包，也有人说起一种美国产的铃铛，说是能发出“直击灵魂”的声音，但是最后赢得交口称赞的车铃，还是山芋车头上那只塑料相扑发声玩具，捏一捏，整条街都回荡着响亮的“噗啪”声。



（麻耀刚 摄）

WeCycle 创始人 Danny 认为，社群文化是现在国内单车市场能持续发展的重要原因

对自行车“友好”的城市

Danny 说从 2000 年大学毕业到 2013 年，他都没有碰过自行车。“整个城市对自行车是不友好的。骑行环境不好，而且经常被偷，停车也不方便。”上海交通大学客座导师、〇筑设计主持王卓尔也对我谈起类似的经历，“我母亲 30 多岁时就与朋友结伴骑行出游，那时民宿酒店还不发达，在江浙一带途中需要落脚还需敲门留宿在农户家里。到我中学时，骑上自行车是一个人生重要的节点，骑车的那一刻意味着拥有了行动的自由，但上了大学以后，反而不大骑车了。”

爱骑车的人谈到自己的骑行史，大都有类似的叙述。2019 年，王卓尔写了一本书《骑行上海：关于骑行规划的思考》，讨论上海骑行历史、现状和未来的规划愿景。据她和研究团队的考证，自行车传入中国最早的证据就出现在 1868 年《上海新报》的一篇文章里，1940 年涌现的上海“永久”是最早的国产自行车品牌之一。从 20 世纪 80 年代到 90 年代初，上海开始新一轮城市化进程，但公共交通服务滞后，自行车承担了大量中长距离出行需求，到 90 年代中期自行车出行率一度达到 32.8%。1995 年以后，由于国家政策鼓励购买汽车，城市道路规划向机动车倾斜，原本连续的骑行网络被打断，自行车逐渐被城市人群抛弃。

国内第一波自行车回归浪潮是 2017 年左右兴起的共享单车。王卓尔发现许多大学同学刚来上海时并不会骑车出行，也不理解她为什么要去做自行车研究的题目，“有了共享单车以后，以前从来不骑车的人才开始骑车，慢慢尝试，然后真的发现这种体验跟坐在公交车、出租车里不一样，感觉到这个城市是 360 度环绕着自己的”。

她自己的骑车习惯是到了荷兰以后捡起来的，又带回了上海。在这个过程中，合理的道路设计对骑行意愿起到很大作用。在阿姆斯特丹、哥本哈根等知名的自行车友好城市，主干道的骑行道应当与机动车道有隔离带区分，到十字路口会有双向自行车道直接连接对角线方便左转，不用过两次马路，许多路口还有专门的脚踏供人停车时单脚支撑。“他们的道路设计里面本来就把骑行者的习惯及体验考虑了进去。所以哪怕荷兰经常刮风下雨，我的同事们还是坚持骑车通勤。”王卓尔说。

（林耀刚 摄）



（林耀刚 摄）

上图：来自伦敦的折叠车“小布”适合各种都市生活场景，也成为一种新的社交标签

下图：在对城市慢行系统的研究中，王卓尔发现上海的骑行环境确实越来越友好

写书的时候，王卓尔的团队对上海市中心七个主城区的骑行条件进行了统计，发现其实上海的基础条件很适合骑行，“人口密度高、城市功能混合度好、地势平坦，就连天气都比荷兰温和，不至于动辄狂风骤雨”。但用专业的指标衡量，市中心还是遍布骑行体验差的路段，主要是机非隔离程度低、自行车道容量小，还有占道现象、缺乏自行车标识，尤其在市中心路网密集的黄浦区、虹口区，骑行条件欠佳的路段更多。

自行车重回城市生活，是对旧有生活方式的怀念和再造。但在飞速变化的城市环境中，重新插入一套慢速交通系统过程并不容易。作为一个每天骑车上下班的人，王卓尔觉得现在城市骑行过程中最大的困扰是打断，“比如红绿灯太多，或者骑着骑着遇到公交车进站”。另一方面，城市交通环境的复杂化也加大了行车的难度，“我记得小时候骑车，大家是有一套规则的，比如左转要打手势，现在好像很多人都是随心所欲。在荷兰，大家会开玩笑说外国人才会在自行车道上走路，而在上海，行人、电动车、自行车可能都混在一条道上”。

从《骑行上海》成书到现在，王卓尔觉得上海的骑行体验确实有提升，这是骑行文化复苏的必要条件。“标识方面，上海慢慢有了自行车专属的信号灯，这样转弯的时候可以避免和机动车混流。二是随着公共空间的改善，慢行系统的设计被纳入了规划，主要是在上海的‘一江一河’沿线拉通了骑行道路。”王卓尔说。

书里提出的一些设计愿景，现在已经渐渐可以在街头看见影子了。她记得调研的时候注意到外白渡桥，就开了个玩笑，“这个是电视剧《情深深雨蒙蒙》里面依萍跳桥的场景，又是很有历史的老桥，没有自行车道和景观台太可惜了”。他们在书中把这里设计成一个景观点，画了弯道设计图。现在外白渡桥两岸已经整体改造过了，王卓尔骑车去看过，的确能欣赏到漂亮的桥梁全景，美中不足的是，北岸铺地用的是一格格的地砖，骑起来硌人，实际上还是没有完全考虑到骑行者的体验。

王卓尔从道路规划的角度解释，道路规划的思路转变其实极为复杂，它既要求在宏观设计的初期就将慢行系统纳入考虑，又要落实到微小的细节。“过去我们画道路规划，都是比较粗放的，32米宽的路面，哗哗几笔就画过去了，不会有细致的道路剖面。现在我们会考虑怎么去做才能让人感觉更舒服，比如机动车和非机动车道里面是不是该有个绿化隔离带，或者把非机动车道的左转道单独标出来，给一个指引标志。这种很小的细节决定了骑行的舒适度。”

城市规划者的确越来越在意慢行系统的科学设计。Joan告诉我，一些新建的体育场馆在作规划的时候会找到“体育课”社群寻求建议，边盖边问，比如动线设计符不符合骑行的习惯，停车点设计合不合理，或者建成之后请他们去骑车体验一下，她觉得很欣慰，“他们真的希望设施能被使用到，让社区热闹起来。我想这就是社群慢慢变成一种文化，从而形成的一点小小的力量”。

生活在这座城市里的人，很容易发现城市面貌在向“自行车友好”的方向变化。前年元旦，山芋参加了一场徒步100公里的活动，绕着上海的黄浦江岸和苏州河南北岸走环线，他发现滨江的区域已经慢慢连成了一体，跑步道、骑行道和车流区分开来。只有摆渡还是个瓶颈，轮渡码头下午四五点就收班了，夜里车辆无法过江。现在，听说哪里新修了绿道，山芋都会特地过去看一看能不能加入到未来的骑行路线设计里。他兴奋地告诉我，6公里的长宁绿道还在往南延伸，未来整个上海可能都会用自行车道串联起来。

下一步，王卓尔的计划是设计“上海单车站”。在骑行工具单价越来越高、骑行人群不断扩大的当下，自行车停放难成了限制骑行意愿的一个主要问题。王卓尔想看看在上海能不能在火车站、地铁站旁建起方便安全的单车停靠点，让自行车与其他交通方式的衔接变得更加顺畅。现在，只要出门不超过10公里，她都会选择骑车，而且不停地把这种爱好“传染”给身边的人。当了老师以后，第一批招来的学生里面一半人从来没有骑过车，为了项目，她安排学生学着骑车调研，结果他们真喜欢上了这种出行方式。“坐在家里，想着天太冷太热，都不愿意骑车，但其实一踩上车，风吹起来，这些麻烦就都忘了。”

80% 的快乐

记者 · 杨聃　摄影 · 赵嘉珩

20 岁骑行青藏线，23 岁骑行川藏线——有人把完成这些线路奉为自我挑战的心灵之旅，而茶壶现在只是把骑行作为和外界保持联结的方式。

“我能把肚子上的脂肪也扔车上吗？”“可以啊，带着腿就行。”随后一串大笑。顺着声音的方向找去，我和茶壶一行人会合了。

4 月清晨的北京门头沟，空气还清冷，温度只有 11 摄氏度。茶壶他们都穿着紧身骑行服和骑行短裤，把身上多余的装备留在我们的摄影车上。从裤腿边缘可以看出，阳光在他们健硕的大腿上晒出一条清晰的分界线。

8 点 10 分，车队朝妙峰山出发。从背影中，一眼就能分辨出哪个女生是茶壶，她金色的长马尾太醒目了。在北京的骑行圈，这个笑容明媚、涂着红唇的爱美女生备受关注。作为北京“狂魔车队”女队的队长，她不只在竞速赛事上屡获殊荣，许多路段还有“爬坡女王”的称号。然而，骑行之外，茶壶在生活中的状态反差极大——非常“宅”，是个连出门走路都嫌累的人。小时候胖乎乎的身形让她得来“茶壶”的昵称，现在匀称的身形看着不像茶壶了，她自黑说：“倒是有几分像酒壶。”为了方便骑行，她搬到了三面环山的门头沟，距市区近 40 公里。茶壶倒觉得很“方便”，像今天这样约上好友“撸山”，是她的日常早课。

从妙峰山的山底牌楼到山顶牌楼，20 公里，是一段全国闻名的自行车爬坡赛道，每个人的时间成绩都可以在 Strava 中共享，让所有骑行者看到。开始是平缓的上坡，茶壶他们起步的速度不算快，欢声笑语不绝于耳。直到一行人中的几位站起身来摇车，有经验的人就能判断，这是要上速度了。在妙峰山 4.8% 的坡道上，速度若能达到 20 千米 / 时，便已经是佼佼者。此次，茶壶他们不为拉练，只是骑游，并没有把速度放在第一位。但看得出，眼前一行人的骑游水平都不差。每每摄影师想抓拍他们压弯的细节，刚停好车，只见一行人已经从弯道骑上来了。错失了两三次机会之后，茶壶建议我们护送车队去禅房最陡坡的路上等，定格他们“要骑不骑，要摔不摔，面目狰狞”的样子。导航上显示的驾车路线，就像一条被风吹拂的丝带，向各个方向蜿蜒。我们在一处陡坡旁等候，车轮与路面的摩擦声、车链与齿轮的咬合声，以及大口大口的喘息声由远及近。

直到在下山途经的咖啡馆里，我们才有空坐下来聊了聊。“北京的春天先开花，光秃秃的山上开的全是白的、粉的花，开完了之后才长绿叶，你看现在山才慢慢变绿。”茶壶说。为了训练，这段路她一年四季都会经过，平均每两周来一次。前两天，她还去了趟灵山，路上都是积雪，朋友们以为她又去西藏了。“看朋友圈觉得我遍地跑，其实都在北京附近，只不过每一周的景色都不一样。”

茶壶 20 岁骑行青藏线，23 岁骑行川藏线——有人把完成这些线路奉为自我挑战的心灵之旅，而她现在只是把骑行作为和外界保持联结的方式。当年，是大学里辅导员的一句话，让茶壶入了骑行的“坑”。她没有把时间荒废在宿舍里，大学 4 年间的每个寒暑假，都在长途骑游中度过，还因此结交了一批志同道合的朋友。

近距离观察茶壶，可以发现她并不是一个善于化妆的女生。口红是她正面的视觉重点，整个人瞬间被点亮了。大多数人对骑车化妆这事存在质疑。“他们觉得只有‘骑媛’和出门摆拍的人才化妆，但有时候，我们确实既骑车又摆拍。”茶壶起初对网友的指责很生气。慢慢地，她学会用成绩说话，不去刻意反驳什么。“我不骑车也化妆，我觉得把自己收拾得好好的是种礼貌。别人看着我心情好，我自己心情也好。”每当在路上遇到有人对她们一行化妆的女孩指指点点，茶壶就立马跨上车，把那些品头论足的人“拉”掉。

毕竟，要说竞速，茶壶可是难得能在“骑闯天路”





上图：茶壶在许多路段有“爬坡女王”的称号

下图：在妙峰山，茶壶与朋友们骑游

挑战赛中完赛的女骑手。“现在我都不敢相信，我用9天骑完了川藏，再让我去试一次，都可能骑不下来。”9天骑完川藏线是一种什么概念？用数据说话，即平均每天骑200公里，翻一座海拔5000多米的山，出门就是30公里的爬坡，日均骑行10小时以上。从骑游党到竞速党的转变发生在茶壶大学毕业之后。上班族没了寒暑假那种长途骑行的机会，又要维持这项爱好，她想，既然不能骑得更远，何不换一种方式，试试骑得更快。2018年，茶壶将重装旅行车换成了公路车。她学会了分析数据，了解均速和极速在什么范围才算达标，心率要如何控制，怎么练功率能提升，有氧和无氧运动要怎样科学交替。与此同时，成绩进步也给她带来了满足感。

骑行川藏线是她参与竞速赛事“骑闯天路”，这是一项多日自行车耐力极限赛，越是进入后半段，越具挑战。东达山和觉巴山是川藏线上海拔最高的两个垭口。相比于蜿蜒曲折、又陡又急的觉巴山，东达山既缓且长，一眼看不到尽头。茶壶在赛程第四天开始翻爬东达山，她记忆中6个多小时的爬升令人绝望，身体就像被一阵狂风暴雨狠狠刮过，整个被掏空了。随着视野急速

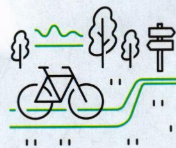
扩展，山景无声无息地缓缓流逝，疲惫加重了寂寞感。当天骑完，茶壶就在营地哭了。第五天的情况更艰难，积累了一周的疲劳值，“腿上一点劲都没有，上车是惯性，只能靠着自身的重力去踩踏”。就在这一天，茶壶在下川藏线上最险的72道拐摔车了，而且是连摔两次，检查确认为擦伤后才继续上路。“摔车之后，我的心态就比较平和了，觉得只要完成这个比赛就好，安全地骑完。”茶壶这话让我想到环球骑行的石田裕辅，他描述自己“累得像条破破烂烂的抹布，却又像甩开了什么洗不掉的秽物般轻盈”。

骑到终点的那一刻，茶壶恍惚了，骑完了吗？只有难以置信，没有快乐。

在梦里，茶壶现在还总会回到跟高原有关的骑行，不过，那场景不是第一次的“冒险”，也不是赛事，而是跟家人一起的骑游时光。曾几何时，受行业领袖的影响，她把骑车环游世界当作梦想。而今，她更享受跟亲人，或是三五好友去到一个地方，慢节奏地感受当地的生活。2021年，茶壶在拉萨住了10天，把周边的纳金山、拉卜楞寺、羊卓雍措都骑了个遍。那是另一种心态，不需要赶路，不需要比赛，不需要竞速，只要她想，就能花一天时间泡在茶馆里，看熙攘的人流。

“我可以规划好很多事情，不再逼自己去干以身犯险的事情，也不会再让自己落入两难的境地。此前的经历让我确信自行车是一个充满无限可能的运动，它跟走路、开车看到的世界很不一样。其中80%的时间都很开心，危险只不过是很小的一部分。”现在城市周边的自行车骑行，对茶壶来说更像放松解压的过程。比如早上9点上班，她会5点起床，骑两个小时再回去，还有时间洗漱和吃饭。和她一样早起骑车的人被称为“早鸟”。她说，好多早鸟是奶爸，他们有的不工作，有的工作时间比较自由，大多数人是在孩子出生之前就喜欢骑车，孩子出生后，要承担更多家庭责任了，只能趁着家人还在睡觉，出来骑个几十公里，顺便把早饭带回去。一路上，奶爸们不会跟你抱怨带孩子的问题，只是催你快点骑，“一会儿孩子就醒了”。

这会儿，茶壶和朋友们骑完一圈，做完采访，也才上午10点半。弯道咖啡店里陆续有人进来歇脚。因为是妙峰山的半程点，它距离山顶和山脚均在10公里左右。我们刚出门就碰到两个年轻小伙子正在爬坡，一个问另一个：“你心率多少？我的已经185了。”路边骑友打趣道：“这才一半啊，现在就185，那应该是上不去了。”两个人就这样气喘吁吁，嘻嘻闹闹地消失了。下山途中，我们不断迎面与上山的骑行人擦肩而过，他们大多独行，装备专业。路边歇脚的游客和摆摊的农民，一脸疑惑地看着他们，好像在问：那么累，你们在那儿开心啥呢？



京郊骑行
路线推荐



G109国道—灵山

灵山山脉有“小西藏”之称，拥有长达80公里以上的盘山路，主峰海拔2300多米。夏季气温比市区低，为避暑首选。

从G109国道出发，进入北京车友普遍选择的路段，东方红隧道东坡的爬坡被车友们习惯上叫作“正爬”，到坡顶隧道口约4公里，出隧道口的下坡虽然短，但比东坡略陡，车友们习惯上称为“反爬”。途经京西十八潭，以谷深、石奇、水特、花异著称。随后的几个村镇——雁翅镇、斋堂镇、清水镇，以及斋堂水库可供补给，路况以上缓坡为主。线路终点为灵山自然风景区，四时风貌变换，春季繁花，夏季碧野，秋季野果，冬季雪谷。因为海拔不低，不少骑友选择在此观云海、赏日出。

戒台寺—妙峰山

妙峰山有20公里的爬坡赛段，对于自行车骑行爱好者来说，刷新纪录就意味着骑行的强度更上一层台阶。

由京西石景山区鲁谷附近出发，经潭王路至妙峰山，往返在130公里左右。途经两座名寺：戒台寺，与杭州昭庆寺、泉州开元寺中的戒台，并称“中国三大戒台”，也是北方保存辽代文物最多、最完整的寺院；潭柘寺，寺内千年银杏枝叶遮天蔽日。作为古香道终点的妙峰山植被丰富，主峰海拔1291米，山势峭拔，有日出、晚霞、雾凇、山市等时令景观和千亩玫瑰花。



小汤山—四海镇

四海镇地处延庆区城东部，四面环山，中间为向北延伸的小盆地。其山脉为燕山山脉的延续，境内最高峰黑坨山，海拔1543米。

从小汤山出发途中可欣赏云房缥缈，游览与江苏镇江金山并称“南金北银”的银山塔林，还能停歇在有“小西湖”之称的黄花城水库，观赏古长城和金汤关城的景色。四海镇西2～5公里有四季花海，若在这段时间骑行，进阶的“副产品”是欣赏绝美的风景。



百里山水画廊

百里山水画廊位于延庆县东北部千家店镇，全长有百余公里，滦赤、花千、花沙公路穿镇而过，自成环线，“百里山水画廊”因此得名。其中有“北京最美乡村路”之称的滦赤路，延庆段全长51.11公里，不仅是进出的主要通道，更串联起了乌龙峡谷、硅化木等景区。如果聚焦在喇叭沟门到森林公园的三岔路口，骑行中路，可看白桦林，骑行右路，则可欣赏橡树林。





慢骑海南

记者 · 陈璐　摄影 · 黄宇



左图：海南岛东线骑行穿过的椰林乡道，给所有人都留下了深刻的印象

右图：第一天，为丰富旅途体验，我们脱离了常规国道，改骑木兰湾沿海旅游公路

环岛休闲骑，才能体味地道的海南味。



“慢”骑，有多慢？

首日旅途过半，喝上“老爸茶”，骑行海南岛的独特之处才显露出来。都说海南人的生活由三部分构成：琼剧、彩票、老爸茶。早在刚刚抵达海口时，街头巷尾随处可见的茶馆，围在桌前三三两两的闲客，便给我留下了当地慢节奏生活的强烈印象。

海南话里的“老爸”，通常是指上了年纪的中老年男性。但老爸茶不局限于“老爸”，已经融入了海南人的生活，从早茶、午茶到晚茶，一壶茶加上两三碟糕点，将男女老少们聚在一起，于闲谈之中不紧不慢地打发悠长的时间。这种吃茶盛景，构成了海南尤其是海口周边地区最常见的市井画面。

结束了上午60公里的骑行目标，我们进入文昌市冯坡镇，领队阿钟收车后，带我们品尝了当地特色美食白切文昌鸡。正值晌午，烈日当头，再加上下午的目标并不严峻，仅剩下30多公里路程，他提议我们不妨再坐下试试“老爸茶”。

这间茶馆位于镇上，面积不小，室外的遮阳伞下随意摆放着五六张木桌，四周的塑料凳上早已坐满了客人，有光着臂膀的中年大哥，也有打扮入时的年轻姑娘。

因为天气炎热，我们都学着本地人阿钟先点了份加冰的金桔柠檬红茶。虽然才来海南没两日，但我们已经迅速捕捉到——金桔才是海南美食的灵魂。钻进那些充满当地特色的美食店铺，佐料区很少会有醋，取而代之的是一盘已被切开小口



左图：海口517骑行驿站，是许多环岛骑行者的始发站

右图：老爸茶已经深深融入了海南人的市井生活

的青绿色小金桔。无论文昌鸡，还是糟粕醋火锅，酸酸的金桔从来都是本地人的“搵碟”里必不可少的调味料。金桔的香气在这座岛上无处不在，这份酸味早已融入了本地人的生活。

仅仅花费五元，满满当当的一大杯柠檬茶被送到面前后，阿钟提醒我们小心搅动杯底，“下面全是糖，全搅开会很甜”。他端起桌上被我们忽略的铁壶，示意里面也都是茶水，喝完可以自行续饮，“所以才要慢慢搅，不然过会儿续杯就不甜了”。大家这才恍然大悟，为何一壶茶水可以支撑数小时漫无目的的闲聊。老爸茶最吸引人的地方，便是这种随性。伴随着平和的交谈声，一杯又一杯被续上的茶水，仿佛将时间都吃了进去，大都市紧追慢赶的快节奏在这里全被消磨殆尽。

“慢”，反反复复出现在阿钟对我们的告诫里，“既然都来了海南，还那么快干吗”。骑行过程里，阿钟一直让我们慢点、再慢点，以免错过那些他精心安排的沿途风景。忘了介绍，跟着阿钟的这个骑行团，是个加上我和摄影记者黄宇也就五人的新手队伍，另外三人全是女性，菲菲一个人从杭州来的，王姐和祈老师本是老友，约在海口再一起出发的。

出发前夜有个破冰环节，大家互相聊了聊各自情况，阿钟了解到队伍里几乎没人有过长途骑行经验——居然只有抱着采访任务过来打酱油的我骑过青海湖，于是他琢磨着为大家重新设计些难度更小、风景更好的路线。路线选择多，也是环海南岛与走川藏线或青海湖完全不一样的地方。早在参团前，我们打听到“517骑行驿站”是当地最大的骑行爱好者俱乐部，就上门咨询，负责人虫子向我们介绍说，海南岛的路况比较复杂，众多国道、乡道、村道互相交错，不像青海湖或川藏线，沿着一条路骑便好。而且，手机导航往往不会推荐那些独特的路线，所以经常有自己过来环岛的人因为没做足功课，大部分时间都在国道上追着汽车吸尾气，环完后会觉得海南并没自己想象的那么美丽。

在虫子看来，海南最有意思的独特之处是，





左图：不断上坡、下坡，有时会令人绝望，却也是最难忘的回忆
右图：对菲菲来说，什么都不想，专注脚下、只管向前，是她获得精神放松的一种方式

每十几公里便会有个乡镇可以喝喝老爸茶，感受地道的海南文化。对于前来环岛的人，竞速的玩法也可以，休闲的玩法也可以，慢骑，深入热情淳朴的乡镇，都是非常有人情味的体验。

王姐或许是我们这个团队里"慢骑"的最坚定践行者。破冰日她就给我留下了深刻印象，一开场，她便事先预警队友自己丝毫没有骑完全程的打算，甚至做好了随时上保障车的准备，"骑得了就骑，骑不了就坐车——反正大部分时间，我应该都会待在车上"。身为四川人，王姐也是队伍里的美食担当，这也是她来海南骑行的原因，"不好吃就不会成为目的地"。至于为什么会被喜欢徒步、登山的祈老师忽悠来环岛，王姐说，主要是出门旅行时找个可以吃到一起的朋友很不容易，而她俩"口味相似度比较高"。

王姐告诉我，起初她们也考虑过自驾，但汽车速度快，没那么多时间停驻，并且大多走高速公路，会错过深入海南的体验。来之前，她做足了功课，根据环岛的行进路线，按早、中、晚时段详细地制定了份美食攻略。

位于热带的海南有着独特的生活节奏，这里的城镇总是苏醒得很晚，晨曦微亮漫步在街道时，体味到一种远离都市喧嚣的静谧之感，但深入农贸市场却又会发现另一番景致，店家们清早已经热热闹闹地整理了水果，人群来来往往，充满市井烟火气。

我们最喜欢第二天的骑行体验，这段文昌到博鳌的行程开始后，阿钟没有带我们继续骑国道，而改走了南海渔村的椰林乡道。这条途经十八行村的小道穿过了一片闽南风格的古民居，道路两旁椰林遮天蔽日，让人会不自觉放慢速度，去体味耳边的鸟语虫声。

阿钟有着海南人热情好客的一面，总是希望我们作为来客，感受更多的当地风情。他仍旧觉得我们骑得太快，将我们拦在了被作为古建筑保护起来的陈宅前，多停留些时间。陈宅的大门已经关闭，从后门进入这座宅子时，会经过一片果树，他领着我们辨认这是莲雾、那是仁心果……进入陈宅，屋檐下的墙面早已斑驳，但依稀可辨各种花鸟虫鱼的雕花装饰。院子里碧绿的琉璃栏杆以及地面拼贴的花砖，都讲述着百年前下南洋的历史故事。

只有在自行车上，感官才能完全打开。来海南之前，未曾设想过海南会拥有如此生机勃勃的田园风光，途经乡间小道，常常可以看到牛羊悠然地吃草，鸭群欢乐地在河道嬉戏。“多体验，多观察。”阿钟常常将这句话挂在嘴边。不学会放慢脚步，他认为还不如回家骑车，因为即便还有机会再来海南，若是不选择骑行，也很难像这样深入海南的各个角落里，去感受“真正海南”的一面。“骑车只是一种方式。”他说。

“一个人骑得快，两个人骑得远”

“一个人骑得快，两个人骑得远”，是阿钟告诉我的另一句话。后来我发现这原来是电影《环岛日记》里的台词。香港女孩阿岚有天在电视上偶然发现了个与自己长得一模一样的台湾女孩王乙芳，因此决定跟随她的步伐在台湾进行环岛骑行寻亲之旅。尽管旅途中一直没有收到脸书上王乙芳的回音，但旅行果然会发生很多无法预期的事，阿岚原计划一个人的旅程，居然每天都会增加一个旅伴。

独自出发，就是等着捡或被捡，这是许多骑行者的共同认知。第一天似乎特别适合遇到骑行者，可前一天我还在为这事发愁。抵达海口后，被告知4月的海南正值骑行淡季，每年10月到次年3月才是环岛骑行最适宜的季节。若是按原计划独自出发，全岛环行约1000公里的长距离，恐怕很难遇到几个人。

出发前，我只知道海南环岛路线大致有三条——东线、西线和中线，均是以海口、三亚作为起点或终点。同事艾江涛推荐了中线，我在加入一个骑友群后，立刻选择了放弃。中线最短，仅300多公里，横穿海南岛，山区路段最多，尽管兼具五指山的热带雨林风光和沿途黎族、苗族聚居地的少数民族风情，但骑行难度较高，对体能挑战很大。

顺时针环岛的东线，路程相对较长，总共近500公里，却因为开发较为完善，难度适宜，又途经海口、文昌、博鳌、万宁、陵水和三亚等热门城市，成为大部分初来乍到的骑友们的首选。

三条路线里，西线路程最长，沿途的开发程度也不如东线，再加上以东方市为界，北边路况较为糟糕，骑行难度偏大，往往是那些第二、三次来的老手，或者全岛环行的挑战者的选项。

所以，东线，便是我们此次的目标线路。

早上在517骑行驿站集合时，因是周末，我们偶遇了一支本地拉练的自行车队，约莫二三十位骑手，个个装备齐全，看上去甚为专业，正在忙碌地进行出发前的准备工作——检查轮胎、手刹、链条。相比之下，煞有介事地扶着公路车，戴着头盔和骑行镜，却身着运动服、瑜伽裤和跑步鞋的我们几个立刻相形见绌，是些只能唬唬门外汉的爱好者。

虽然我们出发更早，但骑出十来公里后，这支队伍很快追赶了上来。此时我骑在最前，祈老师紧随其后，王姐和菲菲落在远处，但也尚且处于视线之中。眼看他们一一超越自己，这激发起了我和祈老师的好胜心，便也奋力蹬了起来。然而，这种努力有些枉然，几分钟后，我们双双选择了放弃，他们骑得实在太快了。

“你们都把队友拉爆啦！”阿钟拦下了我们，说我们自顾自地骑得太快，令骑车经验本就不多的王姐感到心率太快，早早选择放弃，已经坐上了保障车。原来我们的时速竟达到了27公里。因为一番速骑，没过多久，体能甚好的祈老师竟也

中暑上了车。顿时，除去带着任务来的我和黄宇，队友竟只剩下了菲菲一人，黄宇还得拍照，本就不可能多骑，必须骑下去的压力，一时之间落在了我身上。

菲菲是辞职后来骑行的。她喜欢跑步和户外爬山、徒步，杭州的自然环境提供了许多这样的可能性，每周末，她都会参加周边地区的徒步活动，杭州市区的如意尖、台州的仙居公盂、湖州的莫干山，甚至江西的武功山……她走了许多地方。最开始，她抱着交友目的去参加这些活动，但很快，她意识到积极参与这类活动的大多是些上了年纪的有闲爷叔，即便偶尔遇到年轻人，也很难在下个周末再次碰面。

她的上份工作需要全天候地盯着手机，很难拥有自己整块的时间，而每次参加完户外运动，那种大脑的松弛感，令她可以从工作的疲惫里恢复过来，去迎接下一周的新任务。“虽然朋友说我是花钱找虐受，但确实对我来说是种精神上的放松。”菲菲说，2021 年的五一假期，她偶然间参加了一回杭州本地的骑行活动，环绕临安青山湖 40 多公里，给她带来了非常好的体验，便一直琢磨要参加次远骑。

菲菲有位朋友，在海口上的大学，跟菲菲约定等她辞了职就带她来海南玩，结果菲菲真的辞了职，朋友却因为怀孕不能成行了。独自来海南能干什么？菲菲对海兴趣不大，骑行这个念头便浮现出来。一开始，她打算自己环岛一圈，反正辞职后的时间充裕，后来考虑到头回骑长线，这样做似乎难度太大，而且万一路上爆胎，自己又不会处理，最后才选择了跟团。

经过头一天的适应期后，菲菲越骑越顺，平日的锻炼成果逐渐显露，她成了这个骑行团的领队。但她不想让自己过于劳累，每天达成一个小目标，进步一点点就可以，不想特别艰苦，更不想真的“虐”自己。菲菲的确也是这样实践着自己的计划，后面因为路况原因，她骑到 70 多公里，比前一天多点，差不多了便会上车。对她而言，保障车很重要，既提供了安全感，还能帮忙托运行李，减轻大部分负担。

一个人骑行似乎更加轻盈、灵活，只用考虑自己的想法和节奏，可以临时起意更改原定路线，但也经常会感到有些孤单，有时很难找到继续前行的动力和勇气。这大概也是为什么那些登山者、骑行者之间常常会有个不成文的规定，就是当遇到那些拥有共同爱好的陌生人时，会主动地接近他们，亲切地打招呼。

沿途，交错而过的骑友们往往会互相打气。第一天，大部分时间我骑在最前面，敦促我前行的是不远处一个穿着黑色衣服的身影，他的车上装载着两个后驮篮，不紧不慢地往前骑。等他停歇下来时，我上前攀谈，才了解到这位骑友来自辽宁，也是早上在 517 租了车后出发的。

不一会儿，追上来另一个穿白色背心的年轻小伙，也与我们结伴同行，他来自广东，早上和这位辽宁大哥碰过面，因为都是独自骑行，便约定沿路做个伴。他骑行经验少，所以借了辆更好上手的山地车，车速比公路车慢，常常落在后面，为了追上大家，已是满头大汗。

本是一个人的骑行，随着不断有人加入，不知不觉，竟发展成了八九人的自行车队，排成一列，颇有规模。大家边骑边聊，竟又很容易地行进了二三十公里。后来阿钟安排我们团另骑一条风景更美的路线，我只能向他们匆匆道别。但就如阿岚所说，骑行途中，“有人加入就有人离开，就算没有先约好，注定会相遇的人，无论如何一定会再见面的”。

骑行驿站

517 驿站的老板叫虫子。虫子是海南万宁人，他第一次环岛是在 2009 年，那时他刚大学毕业没多久，还在广东上班，有个要好的同事，两人住在一起，都喜欢骑车。那年夏天，他们闲来无聊，突发奇想，决定环岛。冒冒失失地，没做太多准备，拿了张地图就上了路，逢人便问人家这条路该怎么走，一路从海口骑到了三亚。

“还好那次车辆没出什么故障，不然当时还不会修。每天从早上八点骑到下午五六点，全骑的国道。国道风景一般，体验却还蛮好，毕竟出来骑行，吃得好、睡得好，每天早上醒来没有太多



上图：偶遇的一支从贵州来的重装骑行队伍。在海南岛，每个人都能选择适合自己的骑行方式

下图：十八行村附近的民俗风情，是慢骑才能获得的独特体验

烦恼，知道当天的目的地——骑，就完了。”没过几年，厌烦了朝九晚五的上班生活，虫子干脆辞职回到海口开了家车行，卖自行车。

结果受迅猛发展的电商冲击，店里生意不好，车卖不出去。虫子把店铺甩给了卖车认识的骑行好友，自个儿跑去了成都骑川藏线散心。一个月骑到了拉萨，他将自行车打包邮寄回海口，又买了辆摩托车骑了回来。这次回岛后，他决定改开骑行驿站，提供环行海南岛的自行车租赁和驿站服务。从2013年创立517骑行驿站至今，虫子观察到，骑行从最初一项非常小众的运动，变得有越来越多人接受。

虫子告诉我，虽然海南的骑行旺季是10月到次年3月，但其实它是全年开启的，夏天的海南，无非更晒点，风景实际更美。“我们也希望找到更多、更漂亮的路线。现在海南有在建环岛旅游公路，等年底全线贯通，沿途会非常美。这些道路是专门为自驾、骑行爱好者建设的。”

阿钟读高中时就认识了虫子。当时虫子还在开车行，车行离阿钟就读的高中不远。2012年第一次骑环岛，也是阿钟的高中毕业旅行。他希望给自己留下更具仪式感的回忆。当时海南骑车的人不多，环岛的人更少，但恰恰是这点吸引了阿钟，他单纯地觉得，能够完成在别人眼里很难的一件事情，这非常酷。

公路车当时尚不普及，阿钟入手了山地车，那辆车花了他近2000元，当时是笔巨款，家里人不太理解，一辆自行车而已，为什么这么贵？他领着4男2女一共6个同学，从海口出发，计划先骑完中线，再环岛一圈。但中线结束后，阿钟老妈生病住院，他急匆匆赶回了家，其他人也草草结束了这趟旅程。

尽管如此，这段经历仍给阿钟留下了新鲜又独特的印象，那是后来即便重新骑完全程也找不回的感受。进入大学后，学校没有自行车协会，阿钟申请成立了第一届自行车协会和学校的第一支业余车队，得空便去骑行，将南昌周边的路线骑了个遍，还完成了青藏线等难度更高的长线挑战。大学毕业后他当了几个月公务员，实在觉得不太适合自己，看到虫子发布的驿站招聘广告，便辞了职，跳槽到了这里。

环海南岛属于初级的骑行路线，沿途经过的又都是热门旅游城市，来骑行的人很多其实都是些新手。阿钟带过一个团，里面有个男队员，平时在家里骑动感单车，每天会骑上两小时，自我感觉体能比较好，就勇敢地报了名。结果经过破冰会上的试骑环节，阿钟立刻意识到他完全不会骑车，甚至连如何上车都要教。阿钟只好让他大部分时间待在保障车里，每天等到了车辆稀少的安全路段才敢放他下车去骑。还有些人，平日骑车比较多，但长线经验少，来海南后看到道路貌似不难，往往会错误判断自己的能力。“骑长途和平时骑骑共享单车还是不太一样，容易疲惫，精神不集中。”阿钟说。他带过一个团建的队伍，里面有个人平时应该也骑车，上来就表现得很专业，要求把自己那辆车的脚踏换成锁踏。阿钟领队，为了保持队伍整齐，并且照顾后面的人，一直压着速度，这个队员却一直抱怨他骑得太慢。牛岭是万宁与陵水的交界线，也是海南南北地形的分界线，上坡较多，难度较大。到了牛岭附近，为了冲坡，阿钟不再压速度，让所有队员都按照自己的速度来。阿钟率先冲了出去，却听到身边有很大的喘息声，侧头发现那个队员也跟了上来。阿钟告诉他别试图跟上自己，按个人节奏来，但他不听。等到了山顶时，阿钟发现这人不知什么时候消失不见了，问了后勤保障车上的同事，才了解到他居然把自己骑吐了三回，之后再也没有下过保障车。

517骑行驿站现在是个当地骑行爱好者的聚集地。海南日益完善的自行车道为骑友们提供了许多选择，为躲避炎热的日晒，骑友们会在夜幕降临后进进出出驿站，约在这里集合出发。就在我们交谈过程里，一位60多岁的大爷推着车骑了出去。但阿钟记得早些年还不是这样，2012年环岛时，人们总会用很诧异的眼光盯着他们，仿佛在说这是群什么神经病，要跑来大太阳底下受罪，路途中遇见刚放学的小学生，还误以为他们是不是在参加比赛，一直追着他们加油、打气。

环绕海南岛骑完一圈，会有什么不一样吗？我不知道。但对于每个参加了此次骑行的人来说，这几天虽然很累，却莫名充实。4天的旅程，骑过很多路，经历了不少上坡、下坡，有时候看不到尽头的上坡，真的会让人深感“绝望”，觉得自己快要坚持不下去了，可是只要努力不停地向前骑，竟发现，肉体越繁重，灵魂越轻盈，那些经历过的困难才是旅途里最难忘的回忆。



环太湖骑行苏州东山段，东山半岛和太湖中最大的岛屿西山景色优美。环东西山骑行也是苏州骑友的经典骑行路线

环骑太湖，马拉松般的风景

记者 · 艾江涛　摄影 · 于楚众

“这个环湖，对我们来讲，就像跑全马一样。”而环骑太湖最大的魅力，仍然在于绝大多数时候能够贴水而行。

几年前，我和朋友涛哥环骑青海湖和海南岛后，便制订了环骑长江流域三大湖泊的计划，最后一站正是位于长江下游的国内第三大淡水湖：太湖。4月中旬，当我们终于有机会环骑太湖时，却困惑于路线的起点如何选择。环骑青海湖多从西海镇出发，环骑海南多从海口出发，但环太湖沿岸是经济富庶、景色优美的江南心脏，沿线四座城市，苏州、无锡、湖州、常州，也各有特色、难分轩轾。纠结再三，我们还是将骑行的起点定在无锡，一方面因为那句“太湖佳绝处，毕竟在鼋头”（鼋头渚为无锡一处临湖风景名胜），另一方面也是因为我们联络的骑友，曾12次环骑太湖的“美丽心情”人在无锡。

贴水而行，真正意义上的环湖

每年的4、5月之交或“十一”前后，避开江南的梅雨季节和炎炎夏日，是环骑太湖的最佳时间。走出高铁站，4月的无锡满目绿色，温度舒爽，一切似乎都预示着接下来的骑行是一路坦途。

骑友“美丽心情”，朋友都叫她美丽，在无锡新区一家工厂里负责质量管理，是一位爽落的“70后”妈妈，儿子已上高中。8年前，她因为减肥开始骑行、跑步，如今已是环湖骑行均速达到30公里以上、全马成绩进入3小时30分的运动达人。晚上我们和美丽一起坐下来讨论环骑路线，发现当地骑友更常选择的是那条看起来更为圆满的260多公里的骑行轨迹，而非我们选定的，更多贴近湖面的320公里。

为什么不尽量贴着湖边骑？美丽的回答是，他们环湖骑行一般选在周日早晨5点多出发，加上沿途休息，一般可在下午五六点返回，如果走后一条线路，则要晚上10点多才到家，影响第二天正常上班。对于在湖滨居住的人来说，环骑太湖，更像一场日常的长距离拉练。

为了更好地领略太湖风光，我们定了三天的骑行时间。考虑到这个季节不乏环骑者，我们也没有加入骑行团队，期待路上的相遇。与以往我经历的骑行不同，太湖周边经济发达，配套设施完善，加上整条线路道路平坦，累计爬升不足1000米，完全不用操心沿途补给。这一点，从当地骑行主要租借公路车就能看出。况且，我们身后还有摄影师老于开的保障车。

晚上在酒店下载好App上的路书，我和涛哥的兴奋点就主要集中于对太湖沿岸的景色想象了。

从地图上看，太湖湖面略呈半圆形，西南部湖岸平滑呈弧形，东北部湖岸曲折，多湖湾与岬角。早上8点半，我们从位于轨迹上的无锡滨湖区山水东路出发，骑行6公里左右，就到了太湖大堤。天气有些阴沉，眼前的太湖雾霭沉沉，连向天边。堤岸旁茂盛的芦苇丛中时而有采摘苇叶的人影闪现，伸向湖中的尖角处已有晨起的垂钓者。沿着湖岸骑行，空气湿润凉爽。

太湖水域面积达2338平方公里，按照管辖面积计算，无锡拥有29%，苏州拥有70%，常州及湖州所占水域面积均不足百分之一。骑行两个多小时，就从无锡进入苏州地界，接下来一整天，我们都骑行在由苏州北太湖旅游度假区、苏州太湖国家湿地公园、太湖湖滨国家湿地、苏州太湖园博园串联起来的太湖沿岸景区中。

与想象中不同，一路上我们虽然碰到一些无锡、苏州当地的短途骑行者，但并没有遇到多少环骑者。后来我才意识到，由于贴着湖边骑行，右边没有路，不怎么需要通过路口，因而环太湖大多为顺时针骑行，为了赶路，环骑者往往出发很早，我们始终无法赶上他们。尽管我们以前几次骑行都是不追求速度的欢乐骑，可到了太湖边的坦途，仍会不自然地卷起速度。一度，我们的



骑友涛哥，曾环骑青海湖、海南岛





1

山地车也能骑到均速20多公里。

第一天骑行了110公里左右，晚上住在靠近苏州东山景区旁临湖镇的一家民宿小院。东山是一处伸向太湖的半岛，与太湖最大的岛屿西山一起，组成太湖的极致风景。东西山既是人们游赏太湖的胜境，也是一条100多公里的经典骑行线路。第二天上午，我们便碰到一群前往东西山的当地骑友。上午10点多，有两个骑友已经骑完138公里，准备从东西山线路返回市里了。跨过苏州太湖湾大桥，经过骑友们所说的第一个打卡点——已经被台风吹倒的太湖绿洲的大白菜雕塑。行到七都镇的双塔，在塔影后的太湖中终于见到了点点白帆。白帆船是太湖的灵魂，如那首小调《太湖美》中所唱："太湖美啊太湖美，美就美在太湖水。水上有白帆，水下有红菱。"上世纪80年代初期，太湖开始实行季节性禁渔政策，2021年1月1日起，太湖进入全面禁捕时代，昔日的白帆渔船由捕鱼工具变为太湖的标志景观。湖光山色，帆影点点，江南的感觉一点点具体起来，关于那种掺杂了太多历史与文化想象的情境，作家叶兆言在《苏州印象》中这样写过："茫茫太湖望不到尽头，站在高处远看，有种置身大海边的感觉。太湖最适合升起风帆的木船，随风而去任意东西。好地方会让人感到不现实，不浪漫也浪漫，老少咸宜，既适合年轻恋人，也适合白发苍苍的离退休人员。你都不用化妆，一不小心就跑到历史里去了。这种好地方，谁来了，都是群众演员，可以很轻易地走进民国，走进晚清末年。"

傍晚时分，我们到达被骑友称为"马桶盖"的打卡点：湖州喜来登酒店。尽管由于历史划分的原因，湖州只拥有湖岸以内70米的水域管辖权，但由于湖岸线平滑齐整，路经这座城市的骑行以亲水性胜出。在摄影师老于的指引下，我们当天晚上终于在湖州长兴县赶上了一支来自贵州铜仁的环湖骑行队伍。50多岁的队长兵哥，黑瘦精干，一看就是骑行高手。他们从苏州出发，本来计划当天骑到宜兴，第二天骑回苏州，由于队伍中两名女队员长期没有骑行，速度提不起来，才延误了进度。

"这条线路没有刺激性，开始骑还可以，时间长了就没味道了，太单调了。我们那里骑行上坡下坡，很刺激。"兵哥的感受，也代表了许多外地骑友最初



2



3

1. 环太湖沿路多数路段修有骑行绿道，实现真正的贴水而行
2. 由于沿湖道路良好，骑友们更喜欢用公路车刷速度
3. 苏州湾太湖边，周末骑行休闲的一对父子

的环骑感受。枯燥的长距离骑行，如果缺乏变换多样的路况作为调剂，即使沿途风景如画，也难免有单调之感。

我们的最后一天骑行，是以被兵哥车队拉爆开始的。前一天晚上聊得过于兴奋入睡很晚，没有睡几个小时，早上5点半就上路了。兵哥他们一路压着二十四五公里的均速，我们仍然只跟了两个多小时便宣告放弃。剩下行程不足百公里，我和涛哥切换到了骑骑停停的休闲模式。

我们骑到常州太湖湾的嬉戏谷，这里也是“不止骑·24H环太湖认证赛”的出发地。接下来的十八湾风光带，还有鼋头渚景区，将我们真正带入无锡段太湖的精华。一圈下来，感受到环骑太湖最大的魅力，仍然在于绝大多数时候能够贴水而行。然而，这不过是近10年来的事情。“不止骑”赛事的创办者应明告诉我，2005年6月，他和南京先锋骑行俱乐部的几位骑友想要尝试环太湖骑行时，发现根本走不通。“以前环太湖是没有路的，太湖边都是滩涂或大堤，这些道路既不连通也没法贯通。道路基本成熟的可能就是无锡段，鼋头渚那段贴着湖边的城市道路，苏州、常州的湖边基本是边缘地带的农村荒地，所以我们提到太湖首先想到的是无锡。”8年之后，2013年，应明带着俱乐部的谢永富（金途）、周姜象（大象）、陈涛（机器猫）、金志燕（水猫），一边探路一边骑行，首次完成环太湖320公里骑行挑战，并于同年在宜兴举办了首届“不止骑·24H环太湖认证赛”。

近10年来，随着太湖生态环境的保护开发，以及环太湖赛事带动的骑行热，沿岸城市相继修筑环湖骑行绿道。环湖绿道的建设，加上太湖本身相对规整的湖岸线，使环太湖骑行成为国内几大湖泊中唯一能够在多数情况下真正贴湖骑行的线路。

“环湖，就像跑全马”

骑行途中，最让我羡慕的是当地那些在周末随时随地可以出发的骑行者，不管是相约的恋人，还是跟着老师参加户外活动的小朋友，一人一车，出门便能享受湖边的静谧与清新。环绕太湖骑行，对他们来说就是日常。

从堰桥的小白宫出发，行到江阴牌楼，往返40公里，是美丽最常骑行的路线。最开始，她骑到配速20公里就累得气喘吁吁，跟不上大部队的节奏。几十人的大部队，骑出几公里，实力差距就显现出来。骑行群的管理员老胡告诉她跟骑的重要性，跟在比自己实力强的骑手后面，让对方承担破风的任务，便显得轻松很多。“跟骑时两车的最佳距离就是一个车轮，后车与前车的车轮最好稍微交错，这样前面出现紧急状况时，不至于直接相撞。”仇飞差不多和美丽同时加入骑行队伍。他是从QQ群里面搜到堰桥飙速车队的，很快被团队那种骑行氛围所吸引。“那时候比较正规，有人组织，有人收尾，会一直等最慢的人骑回来，给新人一个融入的过程。否则像我那时骑得很慢，如果被扔在路上一两次，可能就因为害怕不想去了。”如果说每周两三次的40公里骑行相当于日常拉练，那么从堰桥出发，环骑马山大圈的马大线，则是当地骑友环骑太湖前的进阶线路。这条线路长110公里左右，用仇飞的话说：“如果这一圈能够环下来，环湖基本上没有什么问题。”

马山是无锡西边一个伸向太湖的半岛，景色秀丽，也是太湖环线唯一一段爬升较多的骑行线路，从梅园出发，沿途经过阖闾城、千波桥、龙头渚、拈花湾等名胜。遗憾的是，我们骑行的环线并没有经过这一段，和应明一起负责组织骑行赛事的水猫告诉我：“马山特别漂亮，每年我们会专门看一下那个线路，模拟多数选手到达的时间，发现到马山那边时已伸手不见五指，所以就放弃了。”

经过马大线的洗礼，2016年5月，美丽和队友老胡、十公里一起参加了无锡运动网组织的12小时环湖认证赛。由于经验不足，他们几人都背了一大包吃的东西，9个多小时骑行230多公里，肩膀疼得十多天都不敢碰。那时能够完整环骑太湖的人还不多，参加认证赛的60多人，很多人都没有完成。完成环骑，美丽感觉自己踏上了一个重要的台阶。

“第一次环骑，为了不掉队，就是拼命跟着他们骑，啥景都没看。”尽管回想起那次骑行，美丽对沿途景色并没有很深的印象，反而是一路上队友的鼓励，让她在孤独的骑行中，感受到坚持的意义。“过了苏州，一问他们还有80公里，我都要崩溃了，一点都不想骑了，天马上也要黑了。他们把“黑鸟骑行”App上的轨迹调出来给我看，说你想要的轮廓就剩这么一点就封口了。就这样咬牙骑下来。”

此后，每年“五一”“十一”前后的两次环湖，变成了他们的骑行作业。环湖，对美丽他们来说更像参加一次全程马拉松。在三天的骑行中，我才越来越感受到这一点。平坦的环湖绿道、熟悉的湖边景致、漫长的骑行过程，几乎让人不自觉地进入“刷速度”的逻辑。

这种骑行氛围的变化，也来自美丽的真实感受：“我们之前不管是骑车还是跑步，大家的心态都挺好，不会对成绩有特别的追求。不像这几年都开始卷了。以前我喜欢骑山地车，比较舒服，环骑下来均速也就二十六七公里。这两年在大家带动下，我也换骑公路车，最好的一次环湖成绩，均速达到30.6公里。”

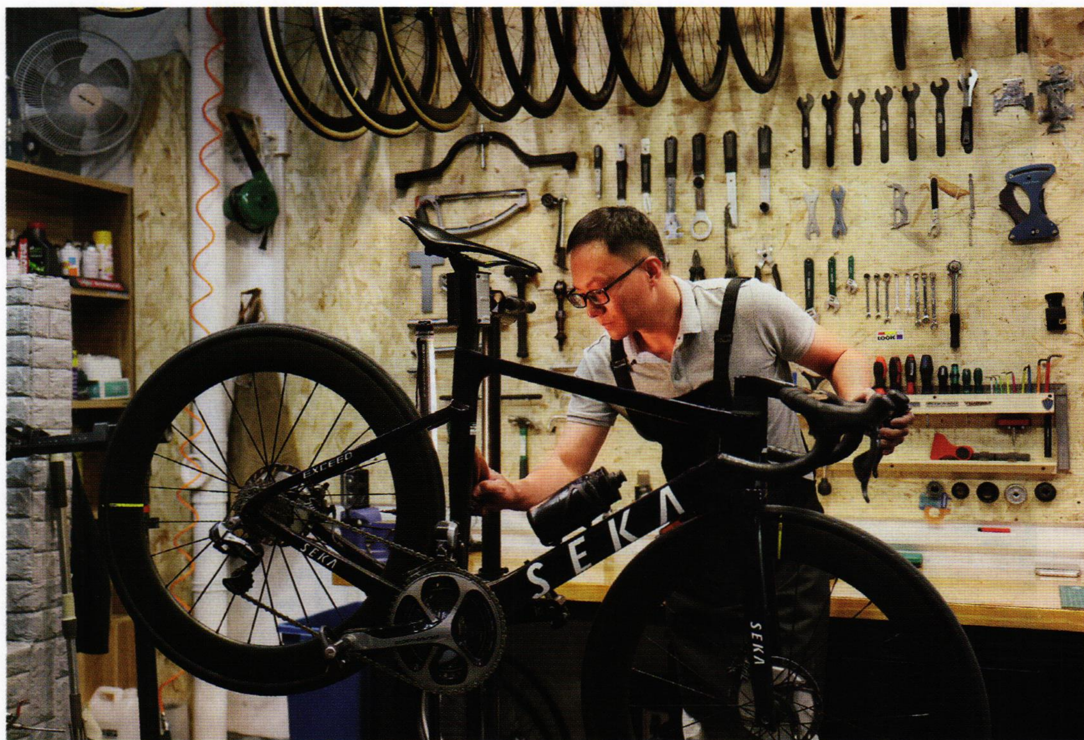
环骑太湖，每个人都会发现属于自己的独特风景。美丽告诉我，她最喜欢的是1314驿站之后长满香樟树的一段公路。两旁的树把公路密密地笼罩起来，傍晚时候的阳光透过树叶洒下，如同金子铺地，“然后你迎着光唰地骑过去，感觉美极了”。

与徒步或跑步相比，骑行最大的魅力是什么？美丽几乎不假思索地回答我：“比如你在朋友圈或者网上看到周边风景好的地方，这个距离跑步达不到，开车又不方便，骑行过去，可以看你想看的风景，随时停下来，随时走，这是我最喜欢骑行的地方。”

不止骑，一天能骑多远？

应明起初并没有想到自己会和太湖发生如此紧密的联系。2003年，他和周围一些玩自行车的朋友创立了江苏单车网、先锋骑行俱乐部，当时玩自行车的人还很少。“全南京加起来也就三十几个人。那时候大家骑的自行车还只是交通工具，这种户外运动的车这边没有，全是从香港买过来的，换个零件都要等几个月。那时候车也贵，一辆车要两三万，当时南京房子一平方米才1000多元，一辆车都够买一套30平方米的房子了。没有经济基础是玩不起来的，人家都觉得买辆自行车花这么多钱，肯定脑子有问题。”应明说。

2005年环太湖探路失败后，应明和朋友断断



陆哥正在保养车辆，他的车行就位于无锡环太湖线路所经过的山水东路

续续搞过几次太湖边的骑行活动，他们和周边骑友不断交流，发现有人骑的是无锡段、苏州段，有人骑的是湖州段，感觉差不多能环起来，便产生了再次环太湖探路骑行的想法。

水猫还记得出发日期是2013年5月12日早上6点，选择从宜兴出发，因为那里距离太湖比较近，住宿也方便。当时手机导航还不方便，大家借助纸质地图，一边骑一边找路，基本沿着太湖湖边骑行300多公里。由于绕路，他们的实际骑行里程达到400多公里。一直到晚上11点多，大家才返回起点。首次环湖结束，应明就决定组织不止骑的24H单车环太湖认证赛。应明解释，国际上也有一些不间断骑行组织，所谓不间断骑行，就是全程计时不间断。不止骑的理念，从字面来讲，首先是不停止骑行，其次是不止于骑行本身。本质上来说，这是一个设定共同目标，自己与自己比赛的过程。设立24小时的环湖关门时间，则是因为“我们根据这么多年骑行的体能感受，觉得24小时骑行300公里，与全马跑下来的体能消耗差不多”。

首届不止骑环湖认证赛的起点就定在宜兴，只有500人参加。在宜兴办了几届后又移师无锡，人数最多时达到5000人，后来又将起点定为常州。应明告诉我，今年准备将比赛放到苏州举办。环太湖的比赛赛制也不断完善，包含100、200、300、400、500公里组别。“300组是标杆，如果加上苏州附近的东山和西山，完全沿着湖边骑下来正好420公里，相当于10个马拉松。500公里则是日行千里的概念，专门发放黄色马甲。”

不止骑的初衷是希望测试一个人一天能骑多远。“以前自行车比赛都是比谁骑得快，但没有比谁骑得远。”应明说。目前，国内24小时不止骑的纪录是729.5公里，由上海欢乐铁三俱乐部的黄衍睿在2022年10月21日创造。国际纪录则为奥地利车手克里斯托夫·斯特拉瑟在2021年7月创造的1026公里。

从欢乐骑行，到环湖骑行，再到挑战自我的不间断骑行，太湖给了人们无数以骑行相聚的理由。吸引人上路的，始终是那种风吹过身体时自由自在的感觉。





国内经典 环湖骑行

青海湖

国内最大咸水湖。环骑沿途经过草原、沙漠、牧区、花海等丰富地貌，湖水湛蓝，雪山巍峨，景色极为优美。每年7月在这里举办的环青海湖国际公路自行车赛，为亚洲最大规模的顶级自行车赛。青海湖环湖平均海拔3100多米，环湖一周360公里，骑行路面基本为平整的柏油路面，总体爬升不大。一般从大本营西海镇出发，常规4天骑行较为充裕，耐力较好的骑行者只需3天或更短时间。青海湖每年5～10月均适合骑行，其中7～8月为高原油菜花季，为骑行最佳时节。

鄱阳湖

国内最大淡水湖，地跨九江、南昌、上饶三市。作为季节性湖泊，其丰水期和枯水期湖区面积相差两三千平方公里，加上沿湖地区水系发达，环湖地区村庄星罗棋布，各级公路蜿蜒其中，湖区湿地滩涂分布广泛，所以骑行路线也比较复杂。从九江市出发，经湖口县、都昌县、鄱阳县、南昌市、庐山市的线路从400～600多公里不等，骑行时间预计在4～6天左右。每年7～8月为鄱阳湖的丰水期。

洞庭湖

国内第二大淡水湖，自古号称“八百里洞庭”，每年5～9月为丰水期，湖面浩荡，气蒸云梦，极为壮观。和鄱阳湖一样，由于湖面不够规整，水系复杂，骑行线路也同样复杂。骑友较为推荐从岳阳出发，经岳阳县、湘阴县、沅江市、南县、华容县长达500多公里的骑行线路，全程约4～6天。

洪泽湖

国内第四大淡水湖，跨江苏淮安、宿迁两市。沿途串联起洪泽湖古偃景区、河工风情小镇蒋坝、三河闸国家水利风景区、明祖陵、洪泽湖湿地公园等景区名胜，全程近300公里，骑行约2～3天。

千岛湖

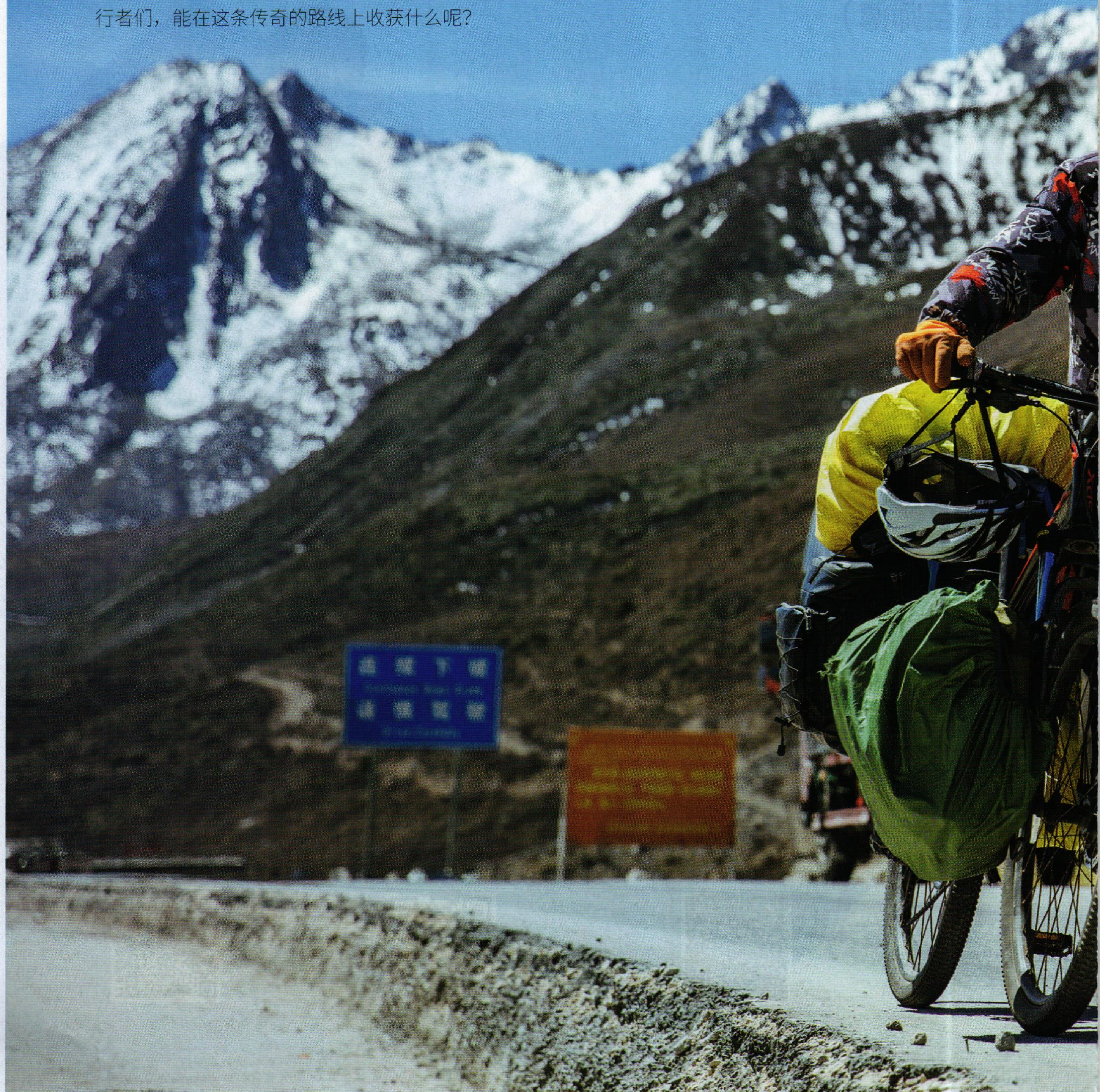
即新安江水库，地处浙江省杭州市淳安县境内。湖区面积约580平方公里，为国家一级水资源保护区。散落其间的1078座岛屿，风光绝美。环湖长度约130公里，骑行时间一天，近年来成为受到骑友追捧的著名骑行绿道。

（以上据公开资料整理）

终极梦想，318 川藏线

主笔 · 张星云 摄影 · 蔡小川

318 川藏线，很长时间以来一直是骑行者的终极目标之一，每次日常骑市区、骑郊区、练爬坡、练下坡，都是在为骑一次 318 做准备。随着近两年骑行的再次火热，318 沿线的各类骑行配套服务成熟完善，越来越多的新手敢于踏上这条路了。年轻的骑行者们，能在这条传奇的路线上收获什么呢？





318 国道川藏线上的骑行者

318 国道东起上海人民广场，西至西藏樟木中尼友谊桥，全长 5476 公里。人们常说的川藏线，则是其中的一段，从成都到拉萨，全程 2150 公里，上世纪 60 年代末全线建成通车，被誉为“中国人的景观大道”，也是大多数骑行者的终极梦想，包括我。

然而摆在我面前的问题很实际：通常骑一次 318 川藏线需要 25 天左右，我如何在最短的时间里见识、感受、体会这条路，并且完成我的采访任务呢？我的一位采访对象，8 天川藏挑战赛的组织者、有着十几年川藏线骑行经验的豪客建议，如果时间匆忙，可以重点从两个点感受：第一个是起始点，在这里能听到很多人出发之前的豪言壮语；第二个点是在相格宗，接近全程三分之一处，是 318 最长连续陡坡之后的驿站，到了这里再听听骑行者们怎么说。两个点一对比，就能看到骑行 318 给这些人带来的变化了。

于是我和摄影师蔡小川决定开一辆车，从成都走 318 国道到相格宗，一路住在骑行者的驿站，跟采他们的故事。

出发之地

57 川藏服务站位于成都武侯区，在西二环外一处偏僻的小区里。早上 7 点半，小区尚处于清晨的安静之中，住宅楼一层的底商大多还关着卷帘门，只有一处小门脸开了，门口停了三辆自行车——一辆公路车，一辆旅行车，一辆山地车。那就是笨叔的 57 服务站。

小门脸里放的全是自行车的各种装备和配件，笨叔在给三辆车换刹车片，做最后的检修。之后，三人将行李打包挂在车上，套上防雨罩，拍了简单的合影，便在笨叔“一路顺风”的祝福下出发了。这一切都安静地发生在很短的时间里，原来想象中的传奇性的 318 骑行壮游，就从这个平凡的小区里开始了。

从 4 月份开始，每天都有骑行者来到笨叔的服务站，找他调车，得到一些吩咐和叮嘱，最后从他这里出发，开启 318 骑行之旅。这样的生活，笨叔已经持续 11 年了，因此可以说，他是最熟悉 318 的人之一。笨叔有着典型的川渝男子的特点，个头不高，安静，做什么都很有耐心。2012 年，他开了这个小门脸卖骑行装备，人们就从各地把自己的车寄到这里，在这装车、调车，小门脸逐渐成了一些 318 骑行者的集合点。

笨叔告诉我，组队是 318 骑行的特色之一。比如环海南岛的人很多会选择一个人骑，即便是小姑娘，到了海南也不愿与别人组队。但在 318，面对一路上的悬崖、高反、滑坡等现实问题，再有经验的独行侠，心态也会发生变化，也希望有个队友。

这也是笨叔开客栈的初衷，给形形色色的人提供一个场所，让大家相互认识。笨叔合作的客栈离服务站几百米，是一栋小别墅，能住三四十人，很多人会在出发前几天住进这里，寻找骑行旅伴。客栈一层是个大厅，里面摆了两圈沙发，外围还摆了一圈椅子，是骑行者们相互认识、闲聊的地方。

每晚 8 点，这里会有一个准时召开的准备会。准备会在一种微妙的气氛下进行。坐在客栈大厅中心沙发上的，通常是第二天一早要出发的人，个个信心满满；坐在外围椅子上的，则是依然处于落单状态的散客，或者在观望的人。每个人关心的话题都不一样，从什么品牌的码表有什么功能，聊到明天的天气。人们相互试探性地闲聊，给对方看自己设计的骑行计划，试图找到合适的旅伴。

准备会的内容往往很详细，包括 25 天的具体骑行计划，一路上客栈、救援的信息，以及如何面对高海拔、如何休整、需要带什么衣服、自行车变速器的使用方法、环境保护、对藏民的尊重，等等。有人在晚上 9 点准备会开完后，立即出门去迪卡侬，赶在第二天一早出发前再去置办点装备。

准备会还有重要一步，是邀请大家进入高德地图群。2021 年推出了群组功能后，他们将 318 的路书完全做进了导航地图中，这样就能在手机上显示每天路程上起始客栈的位置，以及每座山的垭口位置。“通常地图上是不会标记垭口的，但我们骑车的人，每天最重要的是想知道什么时候能够到达垭口，只要到了垭口，相当于当天的上坡任务就完成了，接下来就是一路轻松的下坡了。”笨叔说。

导航地图还推出了实时共享骑友位置的功能，这样就能在手机上看到每位骑行者在 318 上的具体位置，对方距离我有多远、当前是否在线、距离最后一次上线已经过去了几分钟还是几个小时、手机的电量还有多少……这一功能已经成功帮助骑友们完成过多次互助和救援。



上图：即使过往一直是独行侠的骑行者，在川藏线上也想搭伴骑行

下图：笨叔在成都的服务站已经十几年了，迎来送往了无数川藏线骑行者



左图：近年来川藏线上的自驾和摩托骑行越来越多

右图：通往折多山山顶的连续 21 公里上坡，是川藏线第一个严肃挑战

眼下 4 月份还不是 318 骑行的旺季。此时天气还稍冷，辞职来骑车的人最多。5 月份正式进入骑行旺季，60 岁以上退休的人就会多了。7 月份开始放暑假，大学生和大学老师变得最多，但随之雨季也来临了。旺季会一直持续到 9 月份。按照笨叔的粗略估计，近两年，每年有将近一万人从成都出发骑上 318。

不过笨叔否定了我认为 318 是骑行者至高梦想的说法。他说，318 实际上是骑行者最初级的长距离骑行路线，是登堂入室的门槛，因为 318 实在太完善了，住宿、修车、救援，什么都有。“只有在完成了 318 之后，他们才有可能骑行 317、青藏、滇藏、香格里拉环线等路线，因为这些路线没有那么多服务和保障。”

笨叔也有一套判断新手的方法。通常自己带车上路的是老手，只有新手才从他这里租车，因此他的服务站也只出租山地车，因为山地车更好掌控，对新手更友好。在服务站遇到的新手，最新可以新到什么程度？有些只在家骑过共享单车，在试骑时连骑都骑不稳，这种新手会被笨叔劝退。

新手多，也就意味着中途放弃的人会很多。笨叔说，前三分之一的路程中，通常有三个点是容易放弃的地方：身体素质最差的，会在第一天的终点雅安放弃；第二个难点是海拔 2200 米的二郎山，这里算是 318 的“热身坡”，成功骑到山顶的人们合影时通常还会笑成一朵花，以为完成了一项巨大挑战，对前途“充满幻想”；但到了海拔 4300 米的折多山，“很多人的幻想就被打消了”，这是 318 骑行者们遇到的第一个严肃挑战。

第一个严肃挑战

通常，骑行第四天的终点是折多塘，很多骑行者在这里过夜，准备第二天向折多山发起挑战。

这里的客栈 90 多元包吃住，还提供修车、救援、驮包等服务。都是标间，因此对速度、性格都不同的骑友来说，是再一次重新自由组合的机会。客栈的晚上，吃过饭，大家围坐在专用的烘干衣柜旁闲聊，是难得的放松时刻，也是交换信息、计划明日行程的时刻。



从成都出发到折多塘，刘凯和王新亮已经一起骑行四天了，不过从外表来看，他们并不像一对合适的骑行旅伴，一个胖、一个瘦，一个骑山地车、一个骑公路车，一个喜欢热闹、一个沉默寡言。王新亮在今天白天的上坡路段由于踩得太用力，似乎大腿有点受伤，此刻正抱着自己的右腿向我抱怨山地车太重了，自己本来体重也大，应该骑公路车。

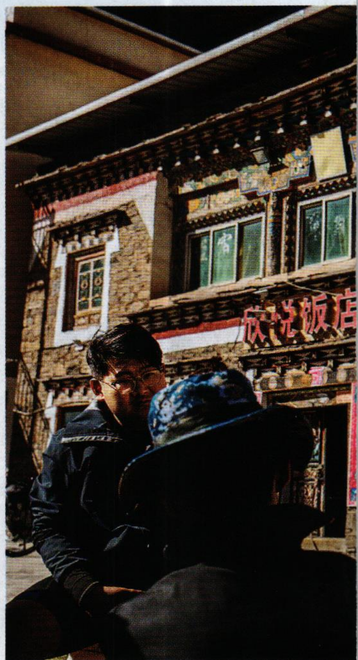
他们两人骑行速度也并不一样，从第一天开始，刘凯就需要每天等王新亮的进度，这在骑行旅伴之间是大忌，等的人难受，追的人也难受。当晚我就一直在好奇，这两个人是如何搭伴的。后面的几天里，我一路能遇到他们，每晚住在相同的客栈，和他们待的时间长了，才逐渐理解他们为什么能一起上路。

两人此前是纯网友，通过骑行群认识的，在笨叔的服务站才第一次见面。两人都是典型的“90后”社恐宅男，一个在南京上班搞自动化，一个在上海上班是程序员，此前每天两点一线，疫情过后辞了职，想出来见见世面，于是决定骑318。

折多山海拔4298米，是川藏线上第一个需要翻越的4000米以上的高山垭口。这里也是汉藏文化的分界线，翻过折多山，就到了传统意义上的康巴藏区。“折多”在藏语中是弯曲的意思，318国道在折多山的盘山公路确实是九曲十八弯。早上从折多塘出发，就会立即进入连续21公里的上坡路段，而且是在北上广深等大城市周边都不曾见过的大上坡。

“原教旨”的318骑行方式，本应该是不搭车、不推车，只骑车，但在折多山，我们看到了最真实的骑行状态，有人骑车，有人搭车，大部分人在推





左图：沿线的骑行者客栈 90 元包吃住，客栈老板做菜有门道

右图：新都桥客栈的傍晚，骑行者们晒着太阳聊天

车。客栈老板说，尤其是 7 月份，很多没有经验的大学生都会在折多山彻底放弃 318 骑行，打道回府。

这段 21 公里的上坡路，边骑边推，需要 8 个小时才能到达山顶垭口。不过只要过了垭口，一天的主要任务就算完成了，接下来是 56 公里的超长下坡，直到新都桥。下坡路全部在山谷里延伸，就是被称为“摄影师天堂”的新都桥高原大草原，平坦浅短又密实的草甸覆盖了山谷两侧的高山，斜阳下显得纹理精美。与此同时，山谷地带如今已经建起了高架桥的桥墩，318 沿线正在建设川藏高速公路和高铁，高铁已经建了 3 年，计划 8 年后通车，到时从成都可以直接坐到拉萨。

新都桥近年已经被火爆的旅游改变了很多，自行车骑行之外，汽车自驾和摩托骑行也逐渐升温。新都桥客栈 4 月份的价格是 90 元包吃住，但在 7、8 月旺季时，会涨到四五百元。这里从食宿到娱乐都已初具规模，沿路的酒吧晚上都是满的，人们边吸着氧边在唱歌喝酒。

在温柔的斜阳下，骑行者接二连三抵达新都桥客栈，他们将车停好，坐在院子里晒太阳，等着客栈老板娘回来做晚饭。但老板娘下午 3 点多接到求助电话，开着自己的五菱宏光去折多山救援去了。

老板娘说，在夏天进入雨季后，最高纪录是两台车一天里分别跑了三趟救援。有两次，骑行者晚上 9 点多给她打电话，说正在折多山山顶的卫生间躲着，又冷又饿，手机马上要没电了，出现了失温现象。“我把他接下来，在客栈里头半小时，他手抖得连雨衣都脱不下来。”通常客栈老板们参与救援并不是为了钱，而是为了能保证 318 川藏线沿途服务的延续。

我们到达这晚，新都桥客栈很热闹，一共有 18 位骑行者在这里过夜。有打算骑到珠峰的大学生，有辞职的打工族，还有投资失败的商人、刚刚退伍的军人。大家一起坐在客栈院子里闲聊，讨论今天折多山的爬坡、明天的行程，也讨论国道上大卡车经过他们时带起的风。

不过在这种看似轻松、热闹的闲聊中，有一个话题是谨慎而微妙的，那就是骑行者是否搭了车。最后是王新亮先起的头，他说自己今天先打开了滴滴、货拉拉，发现都没有人接单，最后招手拦下了一辆面包车，搭了到山顶垭口前的最后两公里。比他后到达客栈的王喜贺也开始如实交代，自己在上



坡过程中看到休息站旁边有辆正在加水的大卡车，于是请卡车司机吃了碗泡面，把自行车放在了货斗里，搭了10公里，才到了山顶垭口。

在这群闲聊的骑行者里，王喜贺很显眼，他是独行侠，又是“社牛”，很会揽事，把大家的情绪照顾得很好。后来和他聊天，也印证了我的判断，原来他在剧组里做过。当过兵，当过剧组副导演，还在《长安十二时辰》里演过小角色。后来从横店拿了些古装服装，在广州一条步行街开了家国风摄影店，结果疫情期间赔了个底儿掉。如今32岁了，一事无成，心情压抑，于是决定骑一趟318，重新认识自己，也希望能将现在200斤的体重降到160斤。不过在踏上318之前，他只骑过共享单车，在成都临时找了一个朋友给他攒了辆车，连锁都没配，也没做任何攻略，就骑着上路了。他每天走到哪儿算哪儿，一路上和不同的骑行者搭伴。他向我感慨说，能骑到新都桥的人，多少都是靠谱的人，是能够经历磨难的人。

入夜，老板娘带着被救援的骑行者匆匆回来了，马上就钻进了厨房开始炒菜。准备晚饭也有门道，虽然客栈是每个人90元包吃住，但要保证让这些骑了一天车的人能吃得丰盛吃得饱，还要有菜剩下，否则被骑行者拍一张餐桌上全是空盘的照片晒到骑行群里，很可能之后一两周内路过的骑行者都不会来这家客栈住宿了。

傍晚还在和我们闲聊的王喜贺，一顿饭过后，决定彻底放弃了。他打算将自己的车送给在泸定给他修过车的师傅，自己则跟着另外两个开车的人一起自驾川藏线。老板娘告诉我，这样的人在这条路上很常见，“每周都有人在这里放弃，直接返回成都”。

骑行者的留言

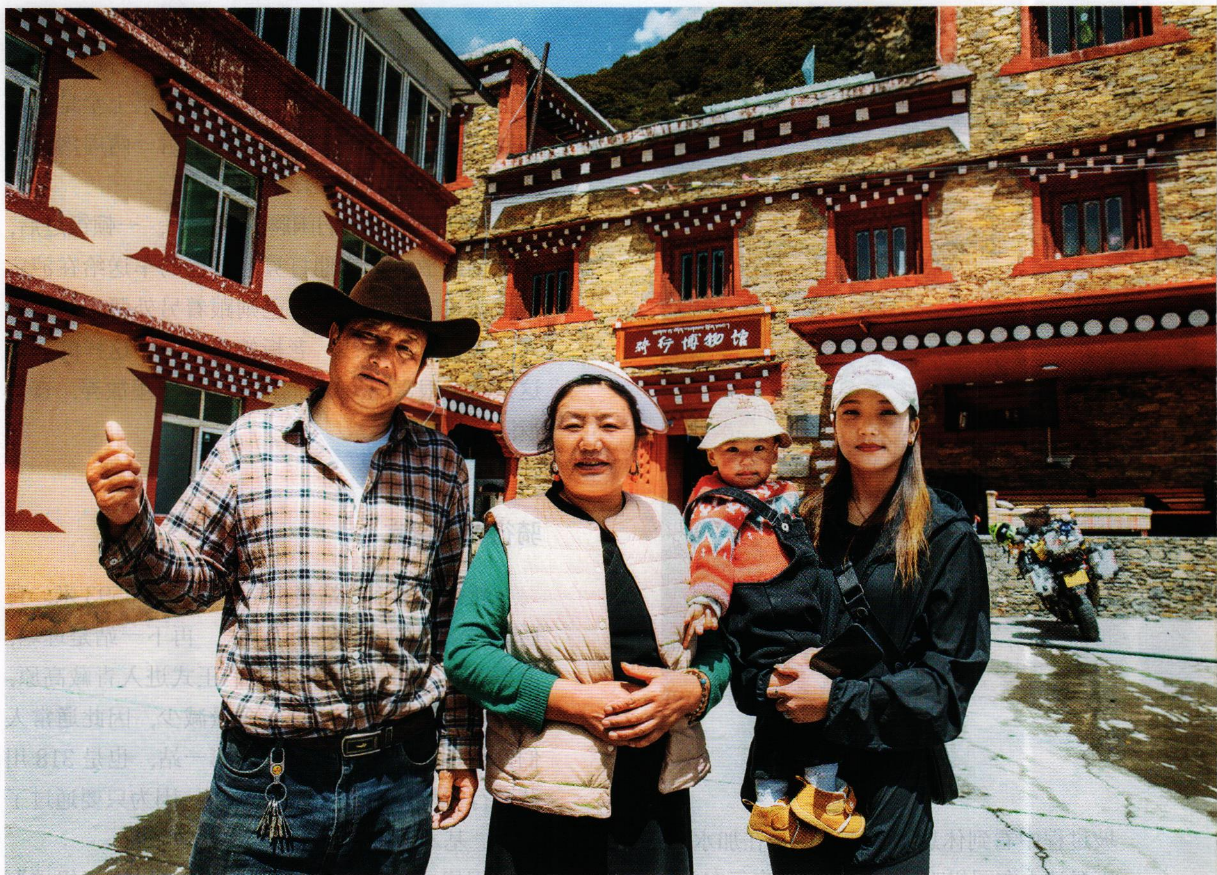
新都桥的下一站是相格宗，海拔3593米，背后就是著名的“天路十八弯”，再下一站是理塘，海拔3951米，由此骑行者们正式进入青藏高原，外加沿途植被变少，氧气含量减少，因此通常人们都说相格宗是进入高原的第一站，也是318川藏骑行“梦想破灭的最后机会”，因为只要通过了这里，基本上就会适应高原和爬坡了。

相格宗最有名的客栈是“布珠民居三姐妹”，这家客栈已经开15年了，是318沿线做客栈时间最长的一家。客栈老板格德措姆告诉我，每位进店的骑行者，从脸色和唇色，就能判断出他们的高反程度。很多人为了适应接下来的高原骑行，会在她家多住一晚，最长的住了7晚才敢继续出发。

2007年客栈刚开业时，格德措姆还在读初中。最初是一批骑行的人来这里借宿，并告诉格德措姆的父母，未来这条国道会很火，建议他们应该吃旅游饭，也能给骑行者提供方便。于是就有了这家客栈，家有三个女儿，因此得名“三姐妹”。2008年，波尔在网络上发布中国首个318骑行攻略《川藏骑行波尔攻略》，其中就写了她家客栈。

尽管她家至今从来不挂在携程、美团上，但客人很多。最开始这里只有一栋纯木质的藏房，后来客人越来越多，他们扩建过两次。再后来大姐远嫁色达，二姐在100多公里外的德萨乡当了老师，三妹格德措姆大学毕业后就从父母手上接过客栈，如今27岁的她是这间客栈的负责人。

开店的15年里，格德措姆在这条路上见过形



1

1. 相格宗"布珠民居三姐妹"客栈老板格德措姆（右一）和她的父母

2、3. 客栈每间客房的墙壁都被写上留言，12年来从没被重新粉刷过

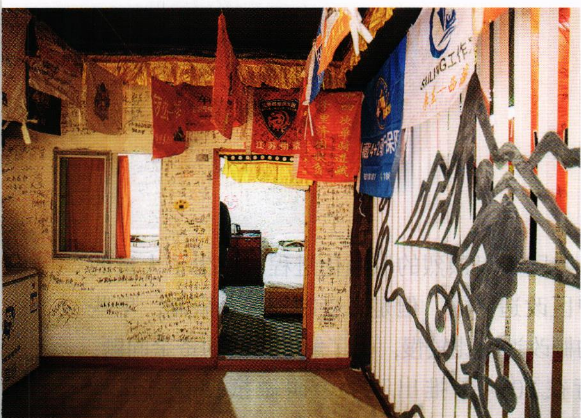
形色色的人。每位入住这间客栈的人，都会被那幢传统的藏式木房吸引。那是一幢三层木房，每间客房的墙壁都被骑行者密密麻麻地写上留言，12 年来从没有被粉刷过，有两次格德措姆的父母试图粉刷，都被她阻止了，因此重回318 公路的住客，都可以在这里找到自己曾经的留言。

我花了一下午时间在这些大大小小的房间里仔细看每一条留言，发现原来我一路上试图去寻找的骑行者的想法，都在这些留言中。"与其苟延残喘，不如纵情燃烧，为了心中的美好不妥协，直到变老。""没有翻不过的山，没有到不了的彼岸。""我们追求的不是速度，而是一种坚持。""当你准备出发，你拥有了勇气，当你决心到达终点时，你便拥有了毅力与成功。""思绪在此飞翔。""我们为了一个梦想，不辞辛苦地骑行川藏，只为了更好地活着。""骑行没有目的地，路上才是我们的归宿。""是否还记得当初为何选择318 这条路，还记得对现实生活的不满与愤怒，想要挣破牢笼，寻找一片宁静。但如今梦想与现实是如此的近，人却会那么空虚，因为梦想终归是梦想，一旦实现了，我们又为何而活着？"

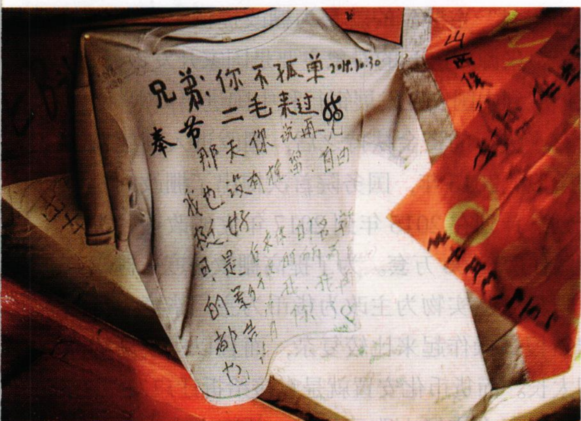
这些乍看上去有些矫情的留言，放在那样的空间里，却让我极其感动。每个人都想把318 骑行作为重新认识世界的方式。

终点

从相格宗继续出发，路过理塘、巴塘，再往西，就离开川西进入西藏地界了。笨叔将骑行318 川藏线总结为三个阶段：第一个阶段是从成都到巴塘，因为新手们没经验，会经历各种膝盖痛、屁股痛、高反，笨叔将第一段总结为"熬"；第二阶段是过了巴塘一直到然乌，被称作"虐"，因为这一段没有什么风景，都是荒凉的，每天就是爬坡、



2



3

翻山；第三阶段就是从然乌到终点拉萨，被称作“浪”，因为基本一路海拔都是在下降，沿路风景也很好，骑行者只要好好享受就好了。

笨叔在57服务站每天不只送走出发的人，也会迎来骑完川藏线归来的人，他们会在成都转车，在服务站住一两天，与笨叔分享路上的经历。“你从他们的情绪中看得出来，如果是骑完全程的，他会很自豪、很激动、很有成就感，但如果中途搭车搭得很多，回来后的情绪是不一样的。至于那些中途放弃的，很可能就此不会再骑长途了。”而那些成功骑下来的新手，则有可能就此迷上上路，第二年还会想去骑317国道川藏公路北线，或者新藏线、滇藏线。“很多骑行界的老炮批评现在的318太商业化，没有意思了，我不这么认为，你总要给新手一条服务完善的入门线路，新手才敢去骑，这样才会后继有人。”笨叔说。

随着近几年骑行的再度火热，4+2的方式也开始在318川藏线上流行起来，即四个轮子加两个轮子，也就是组织方会将骑行者组成骑行团，为他们提供保障车和运送行李的服务，并将沿途吃住安排好。

领队邱哥在318线上带队4+2已经几年了，每年3月18日发第一个团，此后每月一趟，一趟需要24天，到达拉萨休整两天后再回成都，准备下一个团的出发。我在成都见到他时，他刚刚结束3月18日的团回到成都。

4+2提供的服务，318沿途也都有，但区别在于团里提供领队和教练，一路上，他们每晚都会组织队员开准备会，教授各方面的技巧，让队员适应长途骑行。他们会从车架的高度、坐姿开始为每位队员作调整，再到换挡、弓背的骑行姿势、脚尖脚掌的替换，滑水式还是踩踏式的选择。比如邱哥会指出持续上坡需要讲究技巧，不应该换到最省力的1比1最小的盘去骑，这样看似省力，但也是效率最低的，当上坡比走路还慢时，骑行者就会失去信心，并且在没有速度的情况下，腿上承受的压力其实是一样的。因此他会鼓励队员将挡位调到1比2或者1比3，提高效率，从心理上鼓励他们，觉得自己还能骑。

高反同样是技术问题。邱哥以前在拉萨开客栈，见过很多内地游客高反的情况，按照他的经验，通常持续在高原待上三四天，其间不去低海拔地区，就可以适应过来。如果再严重一点，保障车上带有制氧机和呼吸机，可以通过一两次长时间吸氧的方式让队员恢复平稳，加快适应。

技术指导效果是明显的。按照邱哥的统计，4+2队员全程骑到拉萨的比例能够达到70%，而自由骑行者，完全不搭车抵达拉萨的比例估计只有不到10%。搭车多的骑行者，在路上的体验不好，最后到达拉萨收获的成就感也不高。

我回到北京之后，得知王喜贺已经搭车到了林芝，遇到了大雪。王新亮和刘凯也分开行动了。王新亮的新工作是5月5日入职，他担心自己时间太赶了，于是在巴塘就没有再骑，把车寄了回去，正在搭车去拉萨的路上。而刘凯还在路上坚持，找到了新的骑行旅伴。我联系他的那天，他已经骑到左贡县，距离终点拉萨还有1034公里。

棚改货币化回来了

主笔 · 谢九

最近，全国多地推出房票政策，曾经推动楼市价格大涨的棚改货币化，正在以新的方式重出江湖。

4月中旬，江西省南昌市发布《关于推进中心城区房屋征收补偿房票安置的实施意见》，对于房屋征收补偿予以房票安置。按照《意见》的定义，所谓房票，就是“被征收房屋货币补偿金额量化后，房屋征收部门出具给被征收人重新购置房屋的结算凭证”。通俗来讲，就是如果民众的房屋被征收，确定了补偿金额之后，相关主管部门以房票的形式发放给被征收人，用来重新购买本市区的住房。

如果在一定期限之内使用房票，还可以享受一定比例的购房补助。比如南昌市规定，如果被征收人在3个月之内使用房票购房，可以给予10%的购房补助。第4个月至第6个月内使用的，给予8%的购房补助；第7个月至12个月内使用的，给予5%的购房补助。

南昌并非房票制度的首创者，事实上，2022年以来，全国已经有30多个城市推出了房票制度，主要用于房屋征收补偿，以此刺激本市楼市。一开始主要以三、四线城市为主，但是随后越来越多的二线重要城市加入其中。去年6月份，郑州市发布大棚户区改造项目房票安置实施办法，成为首个实施房票制度的省会城市，随后，更多的省会和二线重要城市也开始推出房票制度，包括南京、南昌和厦门等等。

我国的房屋拆迁主要有两种形式，一是实物安置，二是货币化安置。前者就是给被拆迁者以房换房，后者就是直接发钱补偿。房票制度其实就是当年货币化安置的变种。在货币安置退出之后，房票制度再度卷土重来，主要目的还是为了刺激当地楼市。所以，想要理解房票制度，首先还得从当年的棚改货币化说起。

我国轰轰烈烈的城镇化进程，催生了大量的棚户区改造需求。但是，受制于资金限制，早些年的棚改速度比较慢，为了解决棚改的资金问题，央行在2014年推出了一个叫做抵押补充贷款（Pledged Supplemental Lending，简称PSL）的货币工具，主要目的就是为棚改提供丰富且便宜的资金来源。PSL的对象主要是国家开发银行，后来扩展到中国农业发展银行和中国进出口银行。

有了央行的资金扶持之后，棚改进入高速发展的阶段。2015年，国务院首次提出了棚改的三年计划，计划在2015年到2017年完成改造各类棚户区住房1800万套。为了提高棚改速度，棚改的安置模式从实物为主改为货币为主，毕竟，实物安置模式操作起来比较复杂，而且以房换房的周期太长。而货币化安置就是直接给拆迁户发钱，老百姓自己在市场上购买住房，从而大大提升了棚改推进的速度。货币化安置模式让棚改提速，2015～2017年，全国每年新开工各类棚户区住房都超过了600万套，超额完成了预期任务。

2014年，我国棚改的货币化安置比例不到10%，2015年之后，棚改货币化的比例快速提升，2015～2017年，货币化安置的比例从30%提升到54%。货币化安置在推动了棚改的同时，给我国楼市带来另一个重大影响，就是快速推高了三、四线城市的房价。2016年以来，我国三、四线楼市的房价翻番，很大程度上是因为货币化安置给当地释放出巨大的购买力。

考虑到货币化安置给房价带来的影响，从2018年起，我国开始给棚改货币化降温，当年10月的国务院常务会议表示，要调整完善棚改货币化安置政策，商品房库存不足、房价上涨压力大的市县，要尽快取消货币化安置优惠政策。

也正是从那个时候开始，棚改货币化安置逐渐淡出。随着去年下半年开始发动史诗级救市，且力度达到高潮，货币化安置披着房票的外衣重

出江湖也并不意外。

而且，现在的房票安置和过去的货币化安置相比，刺激楼市的意味更加直接。因为曾经的货币化安置重点还是为了提高棚改的速度，刺激房价是副产品，而这一次的房票安置，目的就是为了刺激楼市。按照过去的货币化补偿办法，拆迁户拿到现金之后，至少还可以选择买房或者不买房，但是现在的房票制度，拆迁补偿款只能定向使用，只能用来购置本地的商品房，而且买得越早还会有更多优惠。

作为当年拉动三、四线城市房价上涨的重要推动力，货币化安置以房票的形式重出江湖，是否会再度带动当地房价上涨呢？

这种可能性并不大。当年棚改货币化之所以释放出巨大的购买力，是因为棚改的力度很大，每年棚改住房超过600万套，对三、四线城市甚至部分二线城市的房价都带来巨大的推动力。但是从2019年以来，我国棚改规模逐渐回落，现在每年大概为100多万套，和当年的规模相比已经大幅回落，而且未来棚改的规模还会继续萎缩，以棚户区改造为基础释放出来的购买力自然也就大大缩水，难以对当地楼市带来实质性影响。

更重要的原因在于，现在楼市的周期和当年完全不同。2015年，国内以深圳、北京为首的一线城市房价大幅上涨，给三、四线楼市提供了向上的参照。在一线楼市上涨引来强力调控之后，三、四线楼市开始接力，正好那时棚改货币化开始升温，顺势点燃了民众对三、四线楼市的购买热情。

但是现在，国内楼市还是处于下降周期，尽管去年下半年以来国内的救市政策一浪高于一浪，但是房地产市场依然冷清，无论是开发商还是购房者，对于未来都信心不足。国家统计局公布的数据显示，今年一季度经济呈现出复苏的态势，但是房地产依然是最冷的部门之一。一季度全国房地产开发投资25974亿元，同比下降5.8%；商品房销售面积29946万平方米，同比下降1.8%。

在过去楼市的上涨周期，管理层无论施以多强的调控力度，也难以阻止民众炒房的热情，逆转不了楼市向上的趋势。但是，一旦房地产的周期掉头向下，刺激政策也顶多只能起到短期缓解效应，同样无法改变行业的周期性趋势。



（夏天摄）

从餐饮业起家，张兰在直播间也保持了一贯的勤奋和敬业

张兰的流量密码

记者 · 吴丽玮

家丑、财富与人设，张兰身上混杂着多重矛盾与虚虚实实，而这一切恰好是她在下沉的直播平台上爆发的终极密码。

坐床垫吃“软饭”

张兰爆火后的几个月时间里，她的直播间一直都在她所居住的别墅一层。去年11月24日下午直播时搬来的床垫，就放在餐厅和书房中间的一小片空地上，张兰坐在床垫上跟助播插科打诨，让当天的直播间热度达到了她有史以来的最高点，平均在线人数21万人，最高时达到了40万人同时在线，总计观看人次3635万，当天下午到夜间的一场直播下来，涨粉超过98万。

在这个峰值到来之前，张兰相关话题在抖音上的热度已经以“指数级”飙升了三天，“差不多接近直线那样的高峰。”网易严选抖快渠道负责人通过第三方数据分析工具观察到，“这是一个流量和营销的机会点，如果我们能把自己放进热点的关键词里，那效果会比蹭别人热度要好得多。”这位负责人看到的最合适的一个关键词就是：床垫。

去年11月21日，大S起诉汪小菲未履行离婚协议，拖欠抚养费超过500万元新台币。汪小菲气急败坏地在微博上喊话："他们结婚了，我他妈的不想再给这个家付电费了！司机、阿姨，都是我在开工资，孩子的钱、学费、生活，一分没少！"最后还不忘对着大S的现任丈夫具俊晔骂道，"你个窝囊废换个床垫行吗？"随即张兰也加入了这场持续几天的混战。她觉得自己儿子委屈，大S和具俊晔现在住的房子是汪小菲买的，首付花了2.4亿新台币，至今每月汪小菲还要还100万元新台币房贷，大S现在用的昂贵的床垫是"换过十张"后才选定的，具俊晔当然"舍不得扔"。使用一个如此具体的物象来连接普通人对于财富和八卦的幻想，舆论一时间都炸翻了天。

网易严选负责人告诉本刊，他们在11月24日中午联系上了张兰的团队，"拉完微信群，快速打了10分钟电话，合作就敲定了"。负责人说，同时联系张兰的床垫品牌不少，但当时北京在封控，只有他们能保证当天就把样品送到张兰的别墅去。当天下午，张兰面对着直播镜头，展示她身后的床垫被搬进来的过程，"昨天你们要卤蛋、要绿茶，瞬间我就给你们弄来了吧？这个床垫你们昨天要，今天在这样的情况下，我也做到了吧？"边说边比画了一个戴口罩的动作，暗示着当时北京防疫的力度。虽然汪小菲没能像他允诺的那样，第二天就去台湾把两个孩子抢回来，更不能背回床垫挽救自己"最后的体面"，但他的妈妈张兰很高效地把床垫抬进了虚拟直播间。床垫铺好了，穿着黑色西服套装的张兰开心地一跳，不顾形象地栽倒在床垫上嘎嘎嘎地笑，笑完坐起来，斗志昂扬地让工作人员拿卤肉饭过来，"来，软饭我吃起来，我要坐在床垫上吃'软饭'！"

"她本人的'玩梗'能力真的很强。"网易严选的负责人说道，他们之前在自己的品牌直播间里也想过带话题，但没有脚本的"张兰直播间呈现效果远超我们"。张兰玩的是有叙事和真情实感的戏剧冲突，效果当然不可同日而语。助播让张兰闻闻绿茶香氛的味道，她瞬间被"熏倒"在了床垫上，"她对于网友的反馈和想看的东西，捕捉得非常精准"。

这位负责人非常满意张兰坐在床垫上滔滔不绝地讲了半个多小时，通常一个产品在直播间的平均露出时间大约是5～10分钟。只是她这种超出惯例的优质服务，并不是出自对甲方的关照，而是真实的需要一个挖苦和发泄的出口。张兰假意问询，实则在用京腔儿讽刺具俊晔，"一般50多岁是不是得睡这种床垫？那高端的床垫太硬是吧？别硌着您的腰，再闪着那儿就更麻烦了，碟都打不了了，那您还能干吗呀？"在大S终于差遣人把那张传说中的床垫抬出家门，扔在汪小菲开在台北的酒店时，张兰也在直播间里把网易严选的床垫拆了。品牌方并不介意，但张兰必然带着报复的心态，作为前婆婆的她有着身临其境的恨，不然怎么可能临场想出了"离婚换床垫"的点子？她直接对着直播屏幕问品牌方，能不能同意她的要求，买床垫的夫妻一旦离婚，就给他们免费换一个新的，"谁想睡在前妻或者前夫睡过的床垫上？"网易严选的负责人告诉本刊，虽然事先没经过商量，但几分钟不同部门的协调后，他给张兰的团队打电话，方案行得通。通过张兰直播间的引爆，该床垫在当月销售额达到了500多万元，曝光量超过了2000万人次。

人设的虚与实

张兰张嘴就来的嘲讽和戏谑，是她作为网红的天赋，敢去消费自己的"家丑"，尤其是顶着曾经创造过辉煌的企业家光环，更是她在短时间内能在抖音爆红的密码。"兰姐再成功，也是一个母亲，哪个母亲能够接受别人去诋毁自己的孩子？"负责线上业务的北京麻六记食品销售有限公司经理田金鹭对本刊评价道，"粉丝们就喜欢兰姐的真实，觉得她不拘着。"

网红张兰所谓的真实更像是"卡戴珊家族"式的真人秀。她个人的名下有两个账号，大号在卖床垫后持续涨粉，最高粉丝数超过了930万人，有时她也去小号直播带流量，目前有100多万粉丝。在上个月之前，两个号都在她的别墅里直播，有时候早上开播，天天都会有下午直到深夜的场次。张兰在最近几个月走红后开始了直播镜头下

的日常生活。早上睡醒了下楼来，她就在直播间的镜头前洗脸化妆，有时会展示自己的服装，为的是卖护肤品，也找加工厂把自己的高档服装仿制出来，当作福利卖给“粉丝宝宝们”。正常情况下，一整个下午她都在奋力地卖货，饿了就泡上酸辣粉和小面。如果需要外出，她晚上回来会再跟小助播们聊会儿天，在镜头前卸妆，拿着售价几千块钱的美容仪向上拉扯着自己的皮肤。

“可惜了兰姐全屋的意大利定制家具。”以前经常来张兰家喝下午茶的一位贵妇看了张兰的直播，曾向本刊感叹。直播生意侵占了张兰生活的各个角落。进进出出的人多，别墅大门一般是敞开的，连快递员都可以站在玄关里，一边打电话叫里面的人取件，一边欣赏着摆放在透明玻璃鞋柜里的各种漂亮高跟鞋。沙发上是工作人员们胡乱堆放的外套和书包，地上和桌子上随处可见装在纸箱中的货品，车库改造成的仓库里已经摆不下这些东西。甚至她二层的卧室也向网友们公开了。去年12月张兰新冠阳性后，发烧躺在床上，刀片嗓子哑着，还是坚持着直播。用她自己的话说，第一天播了5小时，第二天8小时，第三天抖音对她的直播间设限，没办法才停播了一天。

台湾“狗仔”葛斯齐公布了汪小菲出轨的照片，这让汪小菲在离婚纠纷中陷入了不义之地。为了扳回一城，张兰在直播时爆料大S跟具俊晔在2018年就已经相好，但葛斯齐告诉本刊，这是不可能的。他2017年偷拍到了大S怀上三胎的照片，在2018年4月，大S宣布怀孕，又在5月，宣布怀孕失败，算下来，那时候怀孕的月份已经很大了。“而且我也亲口问过汪小菲，他也说张兰的指控是没有的事。”葛斯齐说，更匪夷所思的是张兰说突然收到了大S发来的照片，是她和具俊晔以及两个孩子的合影。“发完之后，她就‘啪’一下把我拉黑了。”张兰提到的这件事同样成功地上了微博热搜。但葛斯齐却觉得这件事情不真实，“台湾很多媒体都分析出来了，这是一张网友PS的恶作剧，原图是汪小菲离婚前一家四口的照片，具俊晔是被P上去的，动作跟他另一张照片中一模一样。大S怎么会发这样的照片给张兰呢？”葛斯齐总是跟张兰母子唱反调，张兰说，这位狗仔收了大S的钱。“收钱这种事是我们最忌讳的。”葛斯齐说，做他这行也很看重信誉。他在台湾起诉张兰诽谤，也咨询了内地的律师，“律师说，迪丽热巴这种咖位，告网友诽谤，最后也不过是获得赔偿5万块而已，我怎么可能超过她？但张兰不能信口开河说我收了钱”。

在抖音直播间里，关心真相的人并不多。“兰姐每一分钱都是用双手挣的，不丢人，不欠任何人的。”这是她面对纷纷而来的诸多丑闻时，惯常采用的一个万能句，只要气势壮起来，很多人就会觉得她说的都对。“对于有人设的达人来说，只要言行一致就够了，真实的人品怎样并不重要，只要你的粉丝能对你产生信任。”为多家知名品牌做抖音广告代理的一位专业人士向本刊分析道，目前粉丝人数超过1000万的抖音“超头部”达人大概有100多位，粉丝量最大的甚至逼近了一亿，张兰拥有八九百万粉丝，虽不是第一集团，但也足够证明她成功地输出了自己的人设，“抖音每个月有6亿人次的活跃量，1%就是600万，任何的小众其实都可以成为大众，只要你多尝试，总会有人喜欢。”

找到如今这种鲁莽中透着精明，真实里又掺杂着虚言的人设风格，张兰也经过了两年多的摸索。

2020年她在短视频上试水，是跟另外两个贵妇朋友一起做的。当时跟张兰一起做短视频的丁玮向本刊回忆道，一开始她看到张兰的一些短视频尝试，“画外音叫‘兰姐’，她一转椅子转过身来点评菜品”，感觉传播效果并不好，于是就介绍了一个“80后”短视频达人给她。“我约了大家一起吃饭聊聊，结果我迟到了。等我去的时候，兰姐说已经定下来了，让我跟她一起拍短视频。”丁玮说，“80后”达人跟她们分析，以一个中年妇女的形象做账号，没有优势，“跟年轻人比美是没法比的”，她们决定张兰、丁玮，再拉上另一个贵妇双全，三人组成一个组合。“大家都认为，抖音上还没有我们这个年龄的贵妇形象出现，这是我们的机会。”双全向本刊回忆道。于是在账号内容中，张兰和两个姐妹穿着皮草逛街、看展，在酒店喝下午茶，跟她现在一心扑在直播带货中的劳碌模



在与张兰合作的账号关闭后，丁玮一如既往地在直播平台上展现自己的贵妇生活

样完全不同。

这个三人账号最终只存在了半年时间，当时已经积累了60多万粉丝，但张兰还是在2021年6月说关就关。一位参与账号运营的人士告诉本刊，内部人员之间产生了一些矛盾，虽然都与张兰无关，但她不希望大家闹得不愉快，索性就关停了账号，"兰姐是想一直往前冲的，不想有这些纷纷扰扰"。账号关了，三个人各起炉灶，开始向不同方向发展。

分开之后，丁玮和双全一如既往地展示岁月静好的优雅生活，张兰则在三人合作期间就逐渐发展出了独特的一面：口播鸡汤和尬演，跟她最初想塑造的贵妇人设已然不同。这其中尤其是与她当时的儿媳大S有关的视频最受欢迎。最经典的一段是张兰举着手机的无实物表演，她坐在沙发扶手上，僵直着腰背，假装跟电话那头的汪小菲聊天，笑他跟大S半夜秀恩爱，庆祝结婚十周年，还"鼓励"准备出差的汪小菲"好男儿志在四方"。那时汪小菲其实已经承认大S想跟他离婚了，这段力破家庭不睦传闻的视频因为张兰的"尬演"火了一把。

跟贵妇人设相比，口播鸡汤已经算是更接近她本人的真实，只是它在抖音上没有激起什么水花。2021年11月，大S发布离婚声明，2022年3月，她宣布与韩国前男友具俊晔结婚，张兰播了这样的鸡汤："家家有本难念的经，咱遇到那难念的经，不念不就完了吗？咱念那好念的经。这主观世界和客观世界中间那道沟，你掉下去就叫挫折，爬出来就叫成长。"她最大的情绪起伏，也不过是因为想把孙子孙女接到北京来而流泪。

这一回离婚抚养费引来的口水战，张兰或许是看到儿子太窝囊，没忍住吐露了真实的内心，丢了体面，但却成就了事业。当汪小菲在微博上发表与大S的停战宣言后，正在直播的张兰直接急了。她在屏幕前拿起手机冲汪小菲喊道："哪点儿做错了，你道歉？你疯了吧你，怂蛋包！"助

播卖力介绍产品的声音一点盖不住她的愤怒，她挂了电话后情绪激动地跟网友嚷嚷道，“这不是道歉，这是格局，格局！”

失去俏江南之后

在离开自己创办的俏江南后，张兰很久没有这么扬眉吐气过了。

“我觉得她心里是有执念的，当时希望带着俏江南走向更远更大的地方，没想到吃了很大的亏，但她是没有放弃的，还要再度出发。”田金鹭是追随张兰和汪小菲多年的老员工，她大学一毕业就去了当时的兰会所应聘，计算机专业本科毕业，应聘的岗位却是服务员。“当时我们的总经理是法国人，前厅经理是美国人，2008 年奥运会的时候宴请的都是各国高官要员和世界冠军，需要用英语交流，那是一个很高端的工作。”

2006 年开业的兰会所是张兰创办的俏江南集团开的一家国际化的会所，从设计到经营都是由留学回来的儿子汪小菲来负责的，兰会所也成为汪小菲作为“京城四少”之一的一个重要标签，后来他跟大 S 结婚，也被看作是艺人跟富豪之间的联姻。田金鹭从服务员开始，又做了销售和汪小菲的助理，兰会所出售前的最后两年，她成为总经理，“那个时候真的感觉市场变化很大”。

2012 年底中央八项规定精神出台，以高端奢侈的就餐环境为卖点的俏江南就开始面临扩张的困境。2012 年，俏江南的总裁安勇曾表示，2013 年俏江南将在一、二线城市的重要地段再开 10 家新店，跟前几年每年开 20～30 家新店的规模相比，这个计划已经大幅缩水了，然而到 2013 年 8 月，俏江南开的新店只有 4 家，之前宣布过的海外扩张计划更无从谈起。“那时的餐饮环境对俏江南和兰会所的影响都非常大，客流量连以前的一半都达不到。”田金鹭说。

在高端餐饮整体下滑的大背景下，张兰拥抱资本的尝试也面临着危机。

2008 年，私募股权投资公司鼎晖创投向俏江南注资 2 亿元，占其 10.526% 的股份。双方都没有在公开场合透露过协议的细节，但俏江南在2012 年谋求 A 股上市失败，接着又在香港 H 股铩羽而归之后，张兰与另一家国际私募股权投资公司 CVC 签订了新的股权协议，鼎晖随即退出。对于鼎晖，张兰有着前后矛盾的说法。很多媒体报道，张兰是因为与鼎晖的协议里有约定，如果未在规定时间内上市，俏江南要以一定的方式让鼎晖退出，并给予后者双倍的退出补偿，因此她才急着上市。可餐饮企业上市并不容易。张兰丢掉了自己创办的俏江南，这成为国内 MBA 课堂上一个创始人失去企业控制权的案例，很多证监会人士都指出过餐饮连锁企业上市的难点，比如使用现金采购和现金销售，难以核实真实的收入和成本，员工流动性大，社保是否到位无法把握，此外高端餐饮在当时的条件下是否能持续盈利，也是个未知数。俏江南几番上市不成，只能继续寻找入股的投资人，以此来回购鼎晖的股权，她曾公开责难“引进鼎晖是俏江南最大的失误，毫无意义”，但她在自传中又否认了这一说法，称“鼎晖始终扮演着最为难得的投资者角色”。而对于 CVC，张兰的态度是很明确的，“我必须承认，直到四年后的今天，我仍然在毁谤和是非的漩涡中挣扎……所以我决定为自己写一本书”。田金鹭告诉本刊，2019 年张兰出版自传时，正是她与 CVC 打官司的过程中，“她的心情是很低落的”。

2014 年 4 月，CVC 宣布以 3 亿美元的价格收购了俏江南 82.7% 的股份，张兰所持股份缩水至 13.8%。在很多人看来，在高端餐饮衰落的情况下，张兰拿钱走人也是个不错的选择，但这次合作双方都异常不满，他们之间的纠纷可能也改变了张兰对于未来人生的规划。

按照张兰在自传中的说法，她与 CVC 在 2013 年 8 月签署了一份购买协议，9 月又签署了补充协议，“这份协议是被夹在一堆协议中间，由 J 律所的助理律师拿来的。他并没有明确告诉我协议的内容，只是翻到签字页让我签字”。最终张兰发现，两份协议连起来，意味着即便 CVC 最后没有收购俏江南，但“俏江南”的商标依然要归属于 CVC。

“兰姐也在反思，是吃了律师的亏。”从有了合作意向到此后纠纷最白热化的四五年时间里，

田金鹭一直在陪着张兰处理相关的法律事务，“国内能够叫得上名的律所都去见了，感觉都不止两三百家。”最终张兰与一家有实力的律所合作，可是律师却在谈判关键时刻“电话不接，信息不回”，所有的事务都交由两名助理律师处理，张兰认为这让她陷入了极大的被动。田金鹭说：“首先，我们过往没有任何的诉讼，对律师的重要性没有重视起来。第二，兰姐也说过，我们的利润是‘一盘菜一盘菜炒出来的’，律师费真的非常昂贵。”作为创办俏江南的第一代企业家，张兰以“严格控制成本”为由不舍得去请律师，勤力和草莽或许能帮助她成功地开餐馆，但绝对不足以让她应付现代企业发展中的资本博弈问题。CVC一份内部报告中对她本人的评价为“一个头脑简单、不明白交易有多复杂的人”。她也在自传中承认，“我是做实业的，不懂资本”。在失去俏江南后，张兰还专门去读了上海交大的工商管理博士班来提升自己。

在她认为自己“吃了大亏”的同时，CVC一方也开始了针对张兰旷日持久的追债行动。2015年5月，CVC向中国贸仲委申请仲裁，要求撤销原收购协议，它认为张兰在收购时，欺诈性地操作了公司的财务数据，导致CVC对收购做出了过高估价的错误判断。2019年贸仲委做出裁决，裁定张兰需赔付CVC约1.4亿美元。在此之后，CVC对张兰进行全球追债，在香港、新加坡、美国等地，张兰的资产屡次被冻结、被申请强制执行，今年2月3日，她在纽约的公寓被拍卖用以清偿个人债务。她的海外家族信托也被CVC抓住了漏洞。2014年，张兰成立了离岸信托The Success Elegant Trust，受益人为汪小菲及其子女，但原本具备高度独立性，用以隔离风险的家族信托，却被新加坡高等法院认定，张兰对信托资产有诸多直接干预行为，因此可认为她是信托所在银行账户资产的实际所有人，同意CVC提出的任命接管人的申请。裁决书中写道，在新加坡高等法院下发资产冻结令之前，张兰急于转移信托账户内的资产，从2014年9月到2015年2月，她分别要求信托所在两个海外银行账户，分别转移300万美元和300万元人民币，以及一笔资金用来购买美国房产。

张兰在最近的一次媒体采访时曾就这个问题解释道，当时是由于办信托手续的时间比较长，其间她有需要，所以动了账户里的资产，“我们当时也是不懂，这是比较专业的……我真的就是过于自信，这是我的一个缺点”。

直播的门槛

2019年被判需赔付1.4亿美元后，淡出几年的张兰又重新回到了公众视野里。

2020年初，张兰拿着一份商业计划书找到裴成辉，希望谋求合作。在餐饮行业浸淫多年的裴成辉对预制菜有不少研究，他向本刊回忆道，当时张兰打算融资一个亿，搭建一个面向商家和餐厅的川菜预制菜供应链，“即食的、即热的、像小酥肉这种即烹的，或者洗净的黄瓜、西红柿等即配的，都叫预制菜，我认为这在中国非常有市场前景，张兰的目光是敏锐的”。但裴成辉还是拒绝了和张兰的合作，“首先，她说资金不足，希望我能免费跟着她干，等干好了再说。第二，我认为餐饮企业相对来说资本实力不够，尤其是像美团、阿里这样的巨头已经在布局这个赛道了，餐饮企业烧钱是比不过人家的”。

最后，张兰还是绕过了寻找大资本，她选择了轻型的创业方式，跟现成的预制菜工厂合作，租生产线为自己做代加工。同时她和俏江南的原班班底也在做两个看上去关联不大的项目：做抖音直播和开新餐厅麻六记。“预制菜和直播，这两个风口张兰都占了。”裴成辉评价说，“现在大家都知道，餐厅的外卖收入已经超过了门店收入，做新零售，可以覆盖整座城市，甚至能做到全球。但只做线上是做不出品牌的，盒马鲜生就是这个逻辑，顾客看到实体店里的销售情况，心里有了底，以后就可以直接网上下单。”

开餐馆和做直播，看似南辕北辙，但对张兰难度相当。

1992年夏天，张兰在北京东四大街上开了她的第一家川菜馆阿兰酒家。她的启动资金是通过在加拿大打工两年积攒下来的，那时候她每天要

（夏天 摄）



（夏天 摄）

上图：完成了一天紧张忙碌的直播后，张兰终于可以坐下来休息一下

下图：直播时，一旁的工作人员在实时监控后台数据的变动，调整过品速度和销售策略

打六份工，为此她与年幼的汪小菲分离，也最终没能挽救自己黯淡无光的婚姻。“我们现在经常开玩笑说，以前做餐饮，觉得这是个勤行儿，没日没夜没休息，从早上10点到晚上10点很正常，现在做直播，发现比餐饮还苦。”田金鹭说道。

今年2月，我去张兰的直播间参观，遇上了她在做一场化妆品专场。

那天她膝盖的老伤犯了，绑着护膝。尽管手机镜头只在方寸之间，根本看不到她的腿脚，但她还是整整齐齐地穿好了丝袜，开播前还换上白色小羊皮的包头低跟凉拖。她原本在灰色针织连衣裙外套了一件枣红色毛披肩，说是特意为直播准备的，“每次穿这件衣服，直播都卖得特别好”。但没过多久她又换掉了，换成了跟其他人同色系的白毛衣，觉得这样更能突出要售卖的产品。

这天的专场以国产化妆品品牌为主。去年11月末开始爆火后，张兰的粉丝画像逐渐清晰，为“30～40岁之间的女性，尤以北京、广东和山东地区人数最多”。田金鹭说，在直播刚开始的阶段，他们是走过一段迷茫期的，“每天都要想找什么样的货盘才合适”，不过现在直播间的销售情况已经基本确定：食品饮料类的销量最高，占比超过50%；其次是美妆护肤，约占15%；然后是8%的日用百货和7%的生鲜蔬果。直播间里销量最高的当然是自营的酸辣粉，累计销售额在2500万～5000万元之间，国产化妆品则是最近跟她合作较为密切的品类。

“知名大品牌是玩不起的。”一位短视频广告业内人士看了张兰4月的专场直播招商广告后，告诉本刊记者，“她要求‘最高佣金品牌提供破价机制’，而且需要三个月有控价保证，也就是说，既要给她比别人更高的佣金，又要给她未来三个月内最低的价格，一般毛利比较高的国产品牌才能满足这个条件。”但一个化妆品专场没有大品牌是绝对不行的。专场一开始，张兰的助播就预告了将会以心动价格售卖雅诗兰黛和海蓝之谜，但真实的情况是，这些大牌并不给张兰佣金，上架纯粹是为了吸引流量，50单或者100单，不用费口舌介绍，也会迅速卖光。接着，他们会使用一个常规的话术，“但是没买到的宝宝们也不要紧，我们还有这款产品也特别好……”

专场直播从中午一直播到午夜，看似时间被拉得很长，但张兰对每一分钟可能产生的销量都不放过。直播团队的年轻人找来软垫给她垫在膝盖下，又从镜头底下给她递上来茶水和水果，她很少吃，一旁的田金鹭悄悄跟我说：“兰姐一定是怕水喝多了要去上厕所，她不想大家看到她腿不方便。”实在忍不住时，张兰一边起身一边嘱咐网友，“大家都别走，兰姐马上回来。先给大家上一波酸辣粉吧，上一波福利。”那些在她去厕所的间隙涌进来的流量，看不到她人，要靠爆品来留客。

她对自己和员工的勤奋程度都有很高的要求。一个女助播有一天生理期肚子疼，镜头前一脸苦相，被张兰直接骂出了画面，“经济下行，谁不需要努力啊？”而作为表率，她常常在开足美颜效果的镜头前，素颜怼脸试用美肤产品，无论是几十元还是数千元的价格，个个认真对待。有一款美容仪被助播们叫苦不知如何介绍，几个人讨论了一番，只能以某个爱美的助播曾以3000多元的原价购入，现在直播间只卖1000多元作为卖点。张兰听完这个无效解说后二话不说，把带感应触头的面罩往脸上一戴，任由里面闪着蓝紫色光，活脱脱地把她映照成了阿凡达，一直坚持了几十分钟才脱下来。

餐饮行业出身也让她比直播间的年轻人更有服务意识。当天的化妆品专场直播状况不断。开播仅40分钟，直播间就因为说了“点抽”“送福袋”等违禁词被禁播，据说禁播时间长达一天。没办法，只好转战到张兰的小号上，没有大号的粉丝量大，直播效果肯定会受到些影响。重新开播后，大家都变得谨慎起来，所有的粉丝福利都不能说“送”，而要改说“给给”，而一旦说错了，张兰便会虔诚地管那个隐形的“老大哥”叫“爸爸”，“抖爸爸，对不起对不起。”希望这份诚意能让监控系统不要揪住失误，再给直播间扣分。张兰的助播在旁边附和着，“宝宝们，看兰姐多大诚意，她什么时候这么跟人道歉过啊！”张兰接过话茬，“这话可不对。兰姐是做餐饮的，服务行业的人永远不掰扯，不解释，遇到问题直接道歉。”

热闹与孤独

去年12月，张兰和汪小菲在北京前后脚得了新冠。跟张兰躺在床上哑着嗓子也要直播的精神头比起来，汪小菲生病后非常痛苦颓唐。他在直播连线时告诉张兰，如果他活不了了，让张兰把他弄到八达岭去。张兰连忙阻止他“嘴不许胡说”。汪小菲难受得想吐，但还是不忘跟母亲抬杠，“你也知道嘴不能胡说？就别胡说啊！”在关于儿子的纷争中，张兰趁势成了网红，其中她说了很多话，汪小菲并不乐意听到，在各种场合，他都曾表达过不满。

但张兰对于儿子的事并不是一直都口无遮拦。“据我所知，兰姐在儿子的婚姻上是做过很多让步的。”田金鹭说。汪小菲和大S的第一个孩子过百日宴，张兰的贵妇朋友们特意飞到台北去参加，其中一个贵妇向本刊回忆道，张兰在现场不知因为什么就愤怒起来，“宴会没结束就提前走了，第二天起来又一直在房间里打电话，听语气也是挺不好的”。张兰在曾经采访时也提到过婆媳之间的矛盾，大S当着她的面指责汪小菲，她非常不满，但忍着“一句话都没说”，买了当天最快的机票从台北返回内地，“当时小孙孙还等着我去幼儿园接她。我一个人坐在飞机上眼泪刷刷地流”。

跟张兰相比，汪小菲的简单和脆弱显而易见。“我曾经问他，为什么要发抨击台湾防疫的微博，他说是因为酒喝多了。我又问他，不是在微博上一直喊话要跟我当面对质吗，怎么又不来了？他说：‘哦，那是我团队发的。’”葛斯齐说，他在今年3月来到了北京，去麻六记直播吃饭，汪小菲不得不出现在了现场，终于与葛斯齐见了面，“他把所有责任都推给别人，不愿意认错。”见面后，葛斯齐暗戳戳地提醒汪小菲“小心枕边人”，“很简单，看对方放出来的截图照片。截图时间跟两人聊天时间前后相差不超过一分钟，说明这个人在跟你聊天的时候已经在想法算计。”汪小菲是葛斯齐见过的“最好对付的当事人”，身上的线索一抓一大把，“他说他跟出轨对象已经分手了，但他坐在野餐垫上直播，对方反手就发一张一模一样背景的照片放在网上”。相比之下，真正有效的手段都是张兰做出来的，就像当年他们一起开餐厅时一样。“汪小菲从国外回来，在俏江南时期是有点不接地气的。”一位合作过的餐饮界人士向本刊回忆道，“做餐饮生意，有时候就要有点江湖气，比如要跟餐厅的经理们吃吃喝喝，打感情牌，他做不到。最后出现了问题还是要靠张兰出马来解决。”

汪小菲在他的自传里写道：“我和母亲的关系很微妙，像许多单亲家庭的孩子一样，我们之间的距离总是掌握不好。她工作忙时，我们过于疏远，她想关心我时，我们的联系又太过紧密。”汪小菲小学时最盼望的是每周六半天课后放学的时候，因为那一天他可以像其他同学一样，在校门口仰着脖子找来接他的姥爷。每周六他会去姥爷家玩一天，平时放学时，他低着头穿过那些等家长来的同学，径直走回家去，自己掏钥匙开门。那时张兰总是很晚下班，后来又去了加拿大，再回来后，汪小菲就开始放学去阿兰酒家端盘子，直到高一，他一个人去了欧洲留学。母子之间的相处，错过了很多宝贵的时刻。

4月7日是张兰65岁生日，大型直播卖货是必不可少的，直播团队的年轻人跟赶到别墅来庆祝的麻六记高管们比赛演节目，她的粉丝代表们也捧着花来了，室内弦乐团在客厅里奏着乐，麻六记的专业厨师承包了她的厨房，热热闹闹的，但唯独看不见汪小菲的身影。穿着喜庆大红裙的张兰边卖货边顺道回答网友的提问，“兰姐的眉毛为什么一直跳？兰姐高兴的时候就会这样。”说完她补充一句，“前一天晚上休息不好也会这样。”

和亲儿子汪小菲比，张兰的直播团队才更让她安心。张兰自去年11月以来的直播间报复反击，全靠团队年轻助播们的无条件配合，她新冠难受的时候，春节阖家团圆的时候，也都是团队的孩子们陪在她身边。2月，张兰直播预告将去参观格力电器，会跟董明珠一起在生产线上直播，但到了珠海，董明珠根本不让她的直播团队入场参加会议，不仅如此，进工厂直播也成了泡影。张兰晚上闷闷不乐地回来，在直播镜头前说道：“晚宴我不去了，因为他们不让你们进去。”

只是团队也并非铁板一块。过完年，经常出

现在她镜头里的熟面孔中，已经有三四个人离开了。闹得最凶的是3月份离开的孟贺，他声称张兰和汪小菲欠薪，于是他把自己团队20多人都撤走了。孟贺告诉本刊，双方在2021年8月合作，由孟贺为张兰及麻六记的账号做运营，“张兰一开始就喊我‘小孟老师’，我觉得这么大的一个企业家，竟然这么谦虚，还一直跟我讲后期会有很好的发展，也就不好意思去谈条件了”。一开始的条件，孟贺觉得自己是亏的，“不收代运营费，只按照佣金的25%提成”，但随着张兰直播间的红火，这个提成比例显得不合理了，在去年7月，汪小菲降了孟贺的提成点位，“要降一半还多”。直至去年11月爆发，12%的提成点位也成了一个非常高昂的数字。上个月，双方已因为合约纠纷闹得不可开交。

无论团队成员如何各怀心事，但他们还是在一起努力营造了一个虚拟的热闹世界，这个世界中当然还少不了张兰看似强大的铁粉们，夏健就是其中一个。

夏健也在抖音上卖货，一开始他只是想蹭流量卖麻六记酸辣粉，于是自称张兰的“二儿子”，还制作了挖苦讽刺张兰黑粉的视频发在自己的账号上。这原本不过一个稀松平常的粉丝行为，没想到竟然被张兰注意到了，有一次张兰亲自跑到他的直播间里，给他刷了礼物。

如果说他跟别的粉丝有何不同，或许只是他多出了一些成本。麻六记上海新店开张，他买了机票飞过去直播。张兰的直播间被黑粉发起攻击时，他也肯出力花钱。“黑粉头子给兰姐刷礼物，想占据榜一的位置来恶心兰姐。”夏健回忆说，刷大礼物要3000多块，他狠了狠心刷了两个，“结果一下就把黑粉挤出了前三”。这些网红们看似都有着数以百万的庞大粉丝量，但真正能挺身而出“护主”的，其实非常少。三月份汪小菲与葛斯齐见面直播，夏健又是很有眼力见儿，立刻带了两个朋友冲去了现场。“小菲哥看到我，很惊喜，连忙问，‘你咋来了？’我跟他说，怕他被欺负。小菲哥很感动。”夏健说，当时到现场声援汪小菲的只有他。

夏健每次见到张兰，都小心说话，绝不抢风头抢流量，于是获得了张兰的信任。他原本是个北漂演员，在圈子里混要拜码头，学会了察言观色，但也为那个圈子的虚伪唏嘘，“有时候跟大哥喝酒喝得挺好，称兄道弟的，结果第二天你再打电话给他，他就跟不认识你一样”。反倒是在抖音上做得小有起色之后，他感受到了更多来自网友的善意。那次他去上海看麻六记新店开张，粉丝群里热情地讨论他应该穿什么衣服，做哪些准备，晚上住在哪个酒店既经济实惠又方便，“我已经很久没有体会过这种温暖的感觉了”。

张兰很可能跟他一样，在虚拟世界里感受的温情与现实中会有错位。“我跟兰姐都是遇到事情自己消化。”跟张兰一起探索抖音的丁玮告诉本刊记者，“有事没事跟人倾诉，我们都没这习惯。”丁玮的家人曾陷入丑闻，当时她非常痛苦，“兰姐什么都没问我，但当我不在国内的时候，她主动接了我妈妈去她家过年。她见到我只是用自己的经历跟我说，‘不能离婚，家不能散’。”也正是同样的原因，丁玮在看到张兰事业陷入低谷时，不想多问，而是直接介绍给她视频达人的资源。

完成了一天紧张忙碌的化妆品专场直播后，张兰终于可以坐下来休息一下。晚上9点多，她让保姆把午餐热热给她吃，一盘土豆丝、一盘胡萝卜青菜肉丝、一张鸡蛋饼，非常简单。她脱掉鞋，坐在圆桌旁，把双脚跷在椅子上放平舒展。三班倒的团队依然在明亮的灯光下直播着，张兰坐在昏暗的角落，大波浪卷发搭在一侧肩膀上，她倒了杯红酒，慢慢地喝，整个人看上去富有风韵。

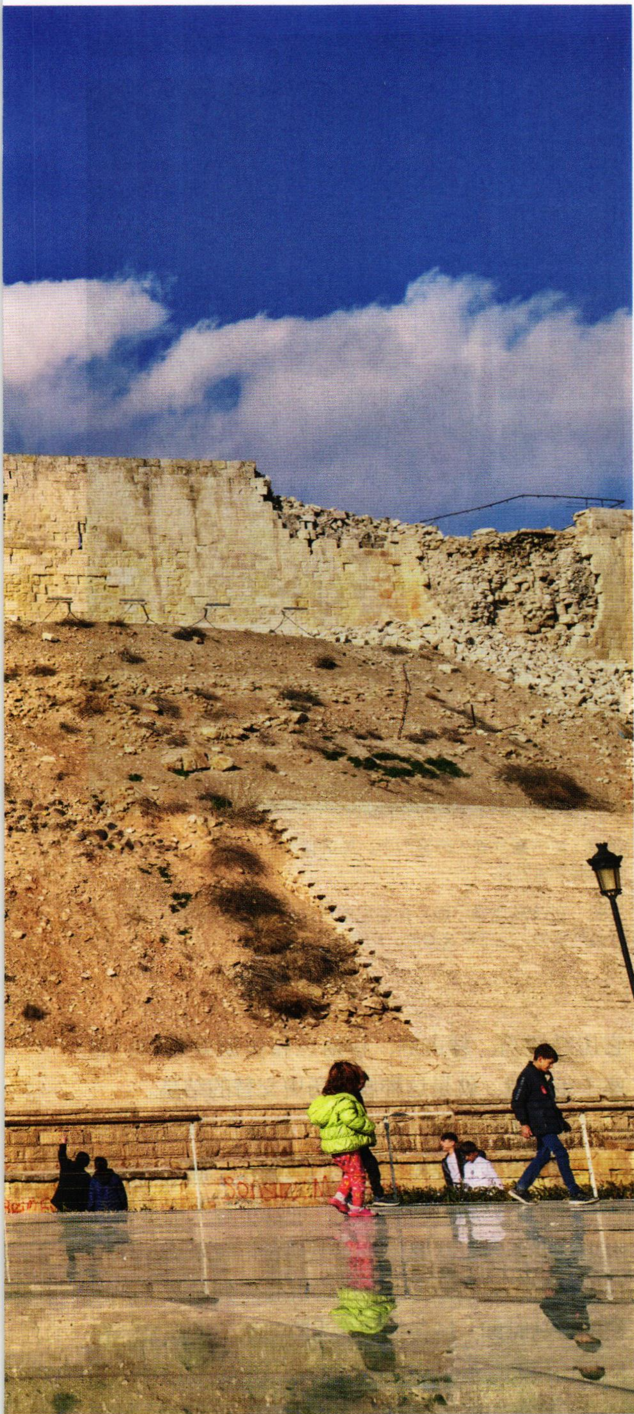
直到她突然看到了我，原本放松的脸上突然又扬起了一种殷勤的笑意，这跟她那些一下直播就板起脸来的助播们完全不同。那些年轻人把所有的情绪都投入了直播里，但张兰有种本能的服务意识，就算累，但她的表情依然像站在门口迎来送往的餐厅经理。

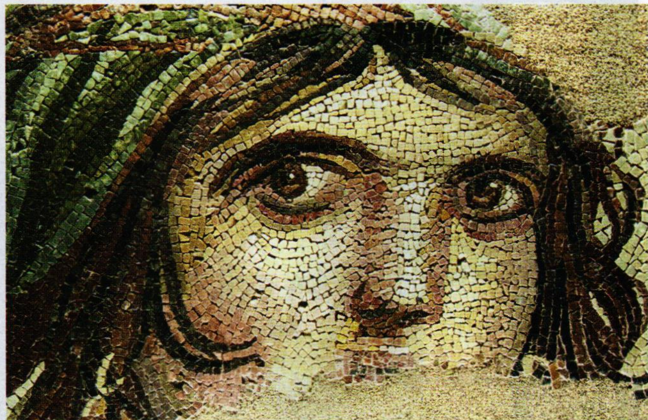
但客气只是表面，距离才是真实的。她抱歉道，今天不能采访。喝完了酒，她就起身蹒跚地挪步，由两个工作人员搀扶，也就没了平时直播间里斗志昂扬的气势，步伐平静而缓慢下来，接近了一个60多岁人的真实状态。她们缓缓地爬上二楼，然后她自己一个人进屋，把自己关进了卧室。



加济安泰普："博物馆之城"的震后余殇

主笔 · 黄子懿　摄影 · 黄宇





（视觉中国 供图）

左图：震后的加济安泰普城堡多处坍塌，下方的广场已成为一个临时安置点。孩子们在广场上玩着皮球，这是他们震后不多的快乐

右图：《吉卜赛女孩》是加济安泰普近年来的城市形象代表，被誉为土耳其的蒙娜丽莎。但在地震中，收藏了这幅作品的泽乌玛马赛克博物馆受到了极大的影响

2月6日，土耳其东南部发生强震，在12小时内爆发了2次7级以上级别的地震，位于震中区域的文化名城加济安泰普也遭受重创。过去15年里，加济安泰普新建了22座博物馆，还有10个待建。一座千年古堡和世界上最大的马赛克博物馆，正是在这期间完成了修缮重生，成了这个震区最大城市的象征与符号。但突如其来的地震，给了它们一记重击，至今不知何时能恢复元气。

坍塌的城堡

如果要给2023年的土耳其—叙利亚大地震找一个标志性的画面，那加济安泰普千年古堡的坍塌肯定是其中之一。2月初的大地震后，这座古堡在震前震后的对比画面在社交网络上流传：一座立于土丘之上的古老城堡，像是被击垮的战士，城墙四处坍塌，在凄风冷雨的雪天里显得孤独又无助。

现场则比图片更震撼。2月中旬，当我几经辗转，来到这座加济安泰普古堡（Gaziantep Castle）前时，仿佛置身于一场攻城战役后的现场。城堡建在一座小山上，是四周的制高点，看上去比图片中更加沉稳大气。城堡周边则是一片围绕它的广场和集市，遍布着米黄色的狭巷、民居和商铺。震后的城堡外沿，成了一个小型山体滑落现场，滚落的岩石砸坏了四周的围栏，砸进了城堡外沿的广场。震后一周多，泥黄色的一堆堆乱石仍无人清理，不时会有行人路过驻足。

“地震发生在凌晨，所以没人见到城堡是怎么塌掉的。但第二天，我来这儿一看就吓坏了，急匆匆地就回去了。”76





左图：在古塞尔等人的努力下，加济安泰普在近十几年来开始大力发展文保工作

右图：76 岁的哈桑（左）与自己的表兄在一起。他们在古堡广场开店几十年，见证了这里的一切变化

岁的本地人哈桑（Hassan）是城堡北部一家粮油杂货铺的老板，他的店铺距城堡不到百米的距离。哈桑带着家人在震后逃到空地，他惦记着店铺，次日一早赶来。"我在这儿生活 60 年了，从来没见过这样。"哈桑用手指着城堡说，其东侧还有一个建于 17 世纪的希尔瓦尼清真寺（Şirvani Mosque）的圆顶和东墙部分倒塌，外侧成了一处乱石岗。那是他平日做礼拜的地方。

加济安泰普是本轮地震的震中之一，也是灾区最大的城市。所幸的是，这座城市直观看去受损并不重，坍塌的公寓建筑较少，不过一座坍塌的古堡，让这个城市成了关注的中心。地震发生的土耳其东南部，历史上是多个文明交汇中心。加济安泰普位于安纳托利亚高原外沿、幼发拉底河流域，是人类文明最早的发源地之一。千年来，它历经罗马、拜占庭、伊斯兰和奥斯曼时期。那座千年城堡，就是这种厚重历史交替的结晶。

塞达尔·古塞尔（Serdar Gürsel）是加济安泰普市文化古迹管理和保护部门负责人，他对这些历史烂熟于胸。震后的这些天，他几乎每天都去城堡附近，要么考察，要么接受电视台记者采访，介绍损毁情况。塞达尔·古塞尔告诉我，公元 2 ～ 3 世纪的罗马时期，城堡就被作为瞭望塔建造起来，在 5 世纪由拜占庭皇帝查士丁尼一世(Justinian)扩建。

"现在你能看到的主体结构都是那时候完成的，查士丁尼一世让它从一个瞭望塔变成了城堡。但最初的地基是岩石，扩建的部分是土壤，所以古堡在地质结构上软硬不一。"地震发生在凌晨 4 点，古塞尔在上午 10 点就离开了家。"我脑海中唯一的东西就是城堡的情况。我当时只是想到处

看看，而我没有控制住自己，方向盘就把我带到了城堡这里。我最开始看的城堡的西侧，状况还行，后来我又看了看东侧，我就开始绝望了。”古塞尔说，地震之前，古堡本来已经进入了联合国教科文组织的世界文化遗产观察名录。

只有来这里一趟，才知道古塞尔的沮丧何来。城堡所处的位置，是加济安泰普最繁华的市中心，千年来其周边繁衍出了热闹的商业业态，四周遍布着餐馆、咖啡厅、商铺和巴扎。震后，这些店铺多数紧闭，广场前人流稀少，只有无处可去的叙利亚移民们在此扎上帐篷暂避。这是比坍塌的楼房与城堡，更为明显的灾难痕迹。

城堡下方的广场上，一个只露出眼睛的女性标识十分显眼——那是加济安泰普的另一大标志、泽乌玛马赛克博物馆（Zeugma Mosaic Musuem）的镇馆之宝《吉卜赛女孩》（*The Gypsy Girl*）。泽乌玛马赛克博物馆是世界上规模最大的马赛克博物馆，收藏着古罗马城市泽乌玛的著作马赛克遗迹，其中这一幅用马赛克色块镶嵌而成的吉卜赛女孩形象，被称为“土耳其的蒙娜丽莎”，拥有极高的美学和历史价值。旅行指南《孤独星球》甚至形容，为了她，“穿越整个土耳其来到这里都是值得的”。

但地震后，这座马赛克博物馆大门紧闭，保安拿着手机翻译器，婉拒了我参观的请求。只有一旁的纪念品商店还开着，但店主提醒付款只能用现金，信用卡和POS机暂时被停用。“什么时候开放，什么时候恢复，我们也没有定数。”古塞尔对我说。

地震夺走了土、叙两国超过5万人的生命，摧毁超16万幢楼房、52万个房间，也损毁了这个文明古国的诸多遗产。3月初，世界银行发布《全球灾后快速损失估计报告》，估算地震造成土、叙两国直接损失超390亿美元，而这当中“对文化遗产地的损失是严重低估的，因为与文化遗产损失相关的价值很复杂，难以量化”。

造城：以博物馆之名

加济安泰普是一座骄傲的城市。它拥有震区最多的200万人口，城市足球队以“大都会”命名，会直接把城市的版图印在2023版的球衣上。在土语中，“加济”（Gazi）意为“英雄”或“战士”，这是在上世纪20年代被加在其原名“安泰普”前的称谓。

几乎每一个当地人，都能跟我讲上有关城堡的历史：“一战”后，战败的奥斯曼帝国被瓜分，在法国军队面前，当地人以古堡为据点展开了激烈抗争。“它是我们精神的象征。”对于眼前的这座城堡，哈桑等周边居民不吝赞美之词，称它修建于7000年前。“关于城堡还有一个美丽的故事，一个年轻女子的丈夫在战场上战死了，女子在城堡下面流了很多泪，都化作了捍卫城堡的坚硬岩石。”哈桑说。

在土耳其的语境中，1919～1921年的那场战争被称作独立战争。“那是城堡上一次被毁得这么严重。”古塞尔说，为了纪念这段历史，当地文保部门大约从60年前就开始翻修这座城堡，“每年修一点，几乎没停过”，直到10年前才修好。开放后的城堡内外，都加上了爱国主义色彩浓厚的雕塑与博物馆。

“当地人的确会有一种对自身文化的自豪感。”日本北海道大学媒体与传播研究学院教授田中英介（Eisuke Tanaka）对我表示。他研究土耳其文化遗产多年，从2001年在英国剑桥大学攻读社会人类学博士起，保持着每年1～2次去当地做田野考察的频率，去过加济安泰普多次。“这个地方以贸易为主，几千年来来过罗马人、犹太人、亚美尼亚人甚至是希腊人，他们的历史文化遗产在土耳其也算丰富的。”

不过这样一个厚重的城市，其遗产在过去都没得到重视。土耳其东南部并不富裕，加济安泰普在过去多年以发展纺织工业为主，并在过去10年里接纳了世界上最多的叙利亚难民。很长一段

几乎每一个当地人，都能跟我讲上有关城堡的历史：“一战”后，战败的奥斯曼帝国被瓜分，在法国军队面前，当地人以古堡为据点展开了激烈抗争。

时间里，外人提及这座城市，主要集中在这里的美食与香料，以及当地人会做的一种开心果状的甜品。2004年，整座城市只有两个博物馆。

古塞尔大学时念的是建筑设计专业，2003年来到加济安泰普工作，发现这座城市很多古迹没有得到好的保护和宣传。“我当时绕着城市转了一圈，越转越伤心，很多古老建筑都损毁严重。这些建筑的克星就是水，下雨后水会填满石头之间的缝隙，让石头膨胀，很多老建筑就这么塌掉了。如果你不经常维护，很多建筑还会被本地人和移民占据，他们就住在里面，冬天还会生火。”古塞尔说，“这里不是伊斯坦布尔，那之外的地方文保工作都不好做。”

转机出现在2003年前后，如火如荼的全球化浪潮下，文化遗产的价值逐步被重视。土耳其文化部与旅游部于当年合并，旨在到2023年让国际游客数量翻一番。次年，加济安泰普新市长阿西姆·古泽尔贝（Asım Güzelbey）走马上任，提出旅游是新的潜在增长领域，将大兴“博物馆经济”。他认为，这将“保护历史和过去，同时投射出一个自信地展望未来的现代大城市形象”。

这背后一大重要背景，是泽乌玛马赛克的发现。泽乌玛（Zeugma）相传是亚历山大大帝的将军塞琉古一世在两河流域创建的古老城市。上世纪70年代，为了振兴发展，土耳其推出“安纳托利亚计划”，在东南部大兴水利。1987年，在幼发拉底河上游、加济安泰普下辖的尼兹普（Nizip）镇修建水坝时，人们意外地发现了泽乌玛古城和它极具美学和文化价值的马赛克。消息传到欧美后，引起业内关注，有外籍人士开始频繁造访这一古罗马时期的辉煌遗迹。欧美媒体对保护该遗产与兴修水利间的矛盾给予极大关注，在2000年左右开始强调抢救性发掘这一遗址的价值。

“马赛克的发现是当地真正开始重视文化遗产价值的开始，他们开始意识到这些遗产可以作为一种城市的象征。在此之前，其实很多考古学家都不知道加济安泰普的名字。”田中英介说，“这些遗产开始被看作是振兴当地的重要资源，这种转变甚至带来了当地居民与参与抢救性发掘的其他机构之间的矛盾。”

在马赛克的发掘过程中，加济安泰普人与其他利益方一度出现了诸多撕扯和矛盾：2000年，马赛克从尼兹普镇被运到加济安泰普时，尼兹普人进行了抗议；2004年，为了迎接北约峰会在伊斯坦布尔举行，土耳其文旅部提议，将马赛克在伊斯坦布尔的托普卡帕宫做临时展出。这一提议引发加济安泰普人强烈不满，他们提出抗议和诉讼，担心马赛克永不回来了。“我们要求文化的所有权！”加济安泰普人打出口号。田中英介认为，这一过程，加深了当地人的文化认同。“他们开始认为马赛克属于当地社区，开始强调文化是一种可以重塑并拥有的东西。”

最终，文旅部取消了计划，并在2005年提议在加济安泰普考古博物馆建造一个新的分馆，展示一部分马赛克。加济安泰普人仍很不满，他们掷下重金，在中心城区外修建了一栋世界上最大的马赛克博物馆，于2011年开放。该博物馆十分宏伟，占地3万平方米，其二楼专设了一个封闭、全黑的展厅，用特效灯光烘托着标志性作品《吉卜赛女孩》。“它是我们的杰作。”古塞尔对此难掩自豪：马赛克博物馆的开放与古堡的修缮完成几乎是在同一时间段，“那之后我们的游客量就‘爆炸’了”。

尝到甜头的加济安泰普，在此后开始大兴博物馆。市长古泽尔贝在2012年以西班牙毕尔巴鄂举例称：“毕尔巴鄂建造了古根海姆博物馆，现在它从博物馆中赚到的钱比从工业区赚到的钱多得多。马赛克博物馆不是我们唯一的博物馆……如果工业倒闭了，我们的城市将有另一个收入来源。”

从2008年到2023年，加济安泰普在15年里打造了24个博物馆，成了名副其实的“博物馆之城”——比20年前多了20个。这当中，城堡被赋予了别样的意义。10年前，古堡修好后对公众开放，里面镶嵌了一座防御与英雄主义全景式博物馆。而

加济安泰普人提出抗议和诉讼，担心马赛克永不回来了。“我们要求文化的所有权！”加济安泰普人打出口号。

在古堡广场不到1公里处还有一座大型博物馆，展现着土耳其独立战争的历史。

震殇

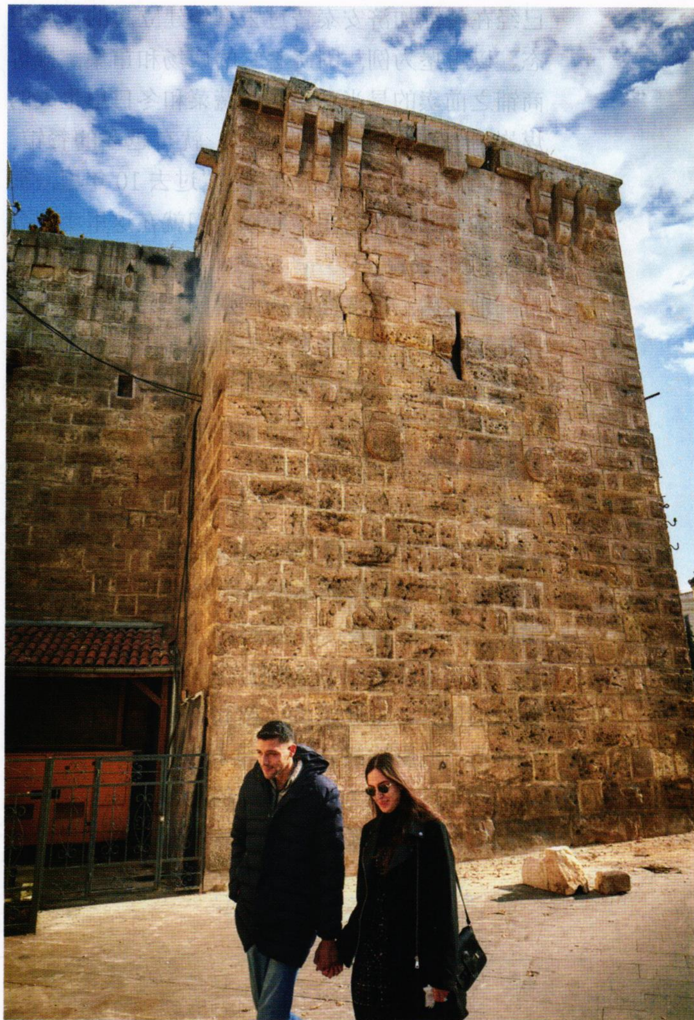
在田中英介看来，在文化遗产管理方面，土耳其中央政府原本拥有很大的权力。“因为当地的文化资源太丰富，所以中央自上而下会作规划，立法管理，并且强硬地要求海外国家归还文物。”比如《吉卜赛女孩》最初就有一部分流失到了海外，后在协调下归还，“土耳其很早就意识到，文化遗产也是文化财产”。

这种管理一直是非常“中心化”的，直到近年来才逐步下放给地方，这跟日本等地不一样。“日本文化遗产的管理和修缮，基本都是地方政府的事。”田中英介说。从这种意义上说，“加济安泰普算是走出了一条自己的路”：他们建设了古堡、独立战争和马赛克的相关博物馆——除了伊斯坦布尔外，土耳其还没有哪个城市有如此多的公立博物馆。

古塞尔对自己的工作表示满意。他的工作台上放着一本台历，记录这些年他们引以为豪的12个项目。截至震前，每年都有超过100万人次到访过城堡和马赛克博物馆，他们还推动了当地美食节和美食博物馆的建立。2015年，加济安泰普被联合国教科文组织宣布为“创意美食之城”。“我手上还有10个项目要在未来两年内完成，也就是说到2025年，我们将拥有34个博物馆。”

然而，地震打乱了所有这一切。古塞尔说，他们的当务之急成了评估城堡等古迹的损失，然后向上级申请修缮经费，预计这至少要花去几个月时间，“我们的经费主要来自文旅部的拨款，欧盟的相关项目也会出一部分”。——田中英介则对我表示，在土耳其大兴文保之际，“资金永远都是一个问题”，地方要跟中央、欧盟甚至私人公司等申请赞助。他目前在土耳其西部某地做一个研究，当地打算修一条铁路，但筹钱困难。

更致命的是，地震叠加之前的新冠疫情，





上图：古堡掉下的石头遍布四周，因为是文物，所以没有民众去拾取或移动

下图：古堡广场的一家烤肉店在震后坚持营业，店主每天会在这里免费为灾民发放1500份烤肉

已经在侵蚀加济安泰普过去多年建立起的文旅生态。以古堡为例，围绕着它的广场和市集，排排商铺之前卖的是米面粮油、蔬菜和冬日里生火的煤炭，但越临近城堡的入口，就有越多的餐馆、卖冰箱贴和茶壶的纪念品店。“过去10年里，很多游客开始到访这里，所以人们就在这里卖纪念品了。”哈桑说。

地震后，很多商铺店门紧闭，只有不时在门口驻足的鸽子和流浪猫。当地很多人去了别的地方投奔亲人，一位卖茶壶和盘子的店家对我说，因为没有人气，他也准备关掉店面去别处了，哪怕房屋受损不大。留下的人，多是哈桑这样的粮油店和日用品店老板，“人们总是要吃饭”。哈桑估计，社区周边大概60%的人都离开了，很多邻居说要去其他城市的亲友处住上一段时间，“不知道什么时候能回来，可能很短，也可能很久”。

这也是让田中英介担忧的地方。“我看到城堡垮塌的图片，非常震惊，但我会更关注地震对非物质遗产的影响部分。”在他看来，地震损害的不仅是建筑，更是当地建立起的社区生态，尤其对那些试图打造文旅的城市而言。田中英介举了一个日本的例子：2016年，以吉祥物“熊本熊”闻名的日本城市熊本一天内两次发生7级大地震，包括著名的熊本城在内的至少6处重要文化财产损毁严重，近10万人前往别处避难。

“那场地震破坏了熊本城原有的社区生态，直到今天还没恢复元气。”田中英介说。震后，相关专家对熊本城等遗迹进行评估，认为若要将每一处受损遗迹修缮完毕，至少需要20年时间。为了庞大的重建工程，熊本设立了名为“复兴城主”的捐款制度，号召社会大众甚至外籍游客捐款，予以纪念名录和后期的参观优惠。到2021年，熊本城代表性景点“天守阁”内部恢复开放，但其他修缮工作仍在持续进行。熊本市拍了宣传片，“熊本熊”也多次被推上前台，担任特设的熊本县营业部长兼幸福部长，活跃在各大场合，号召游客返流。

田中英介觉得，这一例子或许能对加济安泰普有所启发，后者要完全恢复元气，还要很长时间。“如果城堡的修缮工作顺利，那么它或许能成为土耳其重建中的一个符号，而不仅仅是一个古建筑或文化遗产了。”

寻找物理直觉

——专访华裔理论物理学家、著名科普作家徐一鸿

主笔 · 苗千

"我认为对于理论物理学家来说，培养对于物理学的直觉要比坐在桌子前解方程更重要。"

徐一鸿（Anthony Zee）1945年出生于上海，幼年曾经在中国香港和巴西生活，之后进入普林斯顿大学学习物理学，于1970年在哈佛大学获得物理学博士学位。他曾经在普林斯顿高等教育研究院做研究工作，之后在位于加州大学圣芭芭拉分校的科维里理论物理研究所（Kavli Institute for Theoretical Physics）进行理论物理学研究。

对于中国读者来说，徐一鸿是一位颇具传奇色彩的理论物理学家和科普作家。他撰写过多部理论物理学的教材和科普书。在20世纪90年代，他的物理学科普书《可畏的对称：探寻现代物理学的美》（*Fearful Symmetry: The Search for Beauty in Modern Physics*）通过盗版方式进入中国，而他的名字也被错误地翻译为"阿·热"。伴随着这个怪异的名字，这本科普书影响了众多对于物理学有好奇心的中国读者。

直到进入21世纪之后，徐一鸿撰写的多部科普书和教科书才正式进入中国，也开始有越来越多的中国读者对这位物理学家产生兴趣。徐一鸿刚刚完成了一部新作《夜航物理学》（*Fly by Night Physics*）。从这本书谈起，关于科普书和教科书的写作，以及进行科学研究的方法等问题，徐一鸿接受了本刊的专访。

如何尽量简单地讲述或解决一个问题？

三联生活周刊：你的新书《夜航物理学》并不是一本标准的教科书，也不能算是一本科普书。你如何描述这本书？它内在的逻辑是什么？你理想中的读者又是谁？

徐一鸿：我经常感觉到，很多物理系本科生——包括其中最好的学生——能够进行计算，也能够通过计算去解决问题，但是缺少对物理学的直觉，而且这个问题在中国学生中尤其严重。所以这本书应该算是一本给本科生读的教科书。当然它并不是专门为中国学生写的。我现在正在根据这本书在大学里教一门课程，是物理系的一门选修课，还算不上是常规课程。下学期我会讲授群论，同样也不是物理系的常规课程。（这两门课）我已经教了七八年时间。事实上，"夜航物理学"前几个月已经由我们学校系评委会提出，作为未来的常规课程。

我热爱物理学。当我还是个物理系本科生时，会被很多大科学家所激励，例如李政道、杨振宁、费曼、爱因斯坦……我想现在这种激情对于年轻人可能已经不在了。现在最好的学生大多选择学习计算机专业，但实际上大多数计算机专业的毕业生极少能够获得在顶级公司的研究职位，大都只是在小公司得到一份常规的编程工作而已。我并不责怪现在的学生。现在物理学研究有它自己的问题，在很多领域的发展似乎都停滞了。目前在美国，很多物理系本科生的学习态度也不是很正确。

说回到这本书。我这个学期在大学里教的课程中，可能不会出现任何一个等号。我对学生说，我在讲授"夜航物理学"的时候，如果在黑板上写下一个等号，请马上制止我。但是到了下个学期我讲授群论，黑板上会到处都是等式——一切都是非常精确的。而关于"夜航物理学"，没有什么是精确的，更不是用来探讨精确性的。现在这门课上，来自中国的学生比美国学生还要多。

三联生活周刊：你开设"夜航物理学"这门

课的初衷是什么？

徐一鸿：我在课堂上问学生，尼尔斯·波尔（Niels Bohr，丹麦物理学家，量子力学的开创者之一）是怎么发现氢原子结构的？当时量子力学还没有建立起来，他只掌握了一个公式，却有两个未知数——原子半径以及电子的速度。他当时只是纯粹猜出了另一个公式，而且这个公式还是完全错误的——因为他把电子的角动量设为hbar。现在很多学生能够记住很多的等式和多项式，而我一直告诉他们，没有人会因为你们能记住这些等式而对你留下深刻的印象——尤其是最近又出现了ChatGPT，我们可以直接去问ChatGPT。

在我还是一个物理学系学生的时候，我的老师要我忘掉学过的那些具体公式，他认为这是没用的。但是有些好学生会认真地记下这些公式，并且推导出更多的等式。问题在于，如果你处在当时尼尔斯·波尔的情形中，你又要怎样才能推导出这些公式呢？

我经常举的另一个例子是马克斯·普朗克（Max Planck，德国物理学家，量子力学的开创者之一）。普朗克是怎么推导出普朗克辐射公式的？当时也没有量子力学，普朗克在很大程度上是靠猜测得出了公式。我不断向学生强调这一点。而且这也解释了一个现象：有些学生在大学里能够拿到很多A+成绩，然后进入非常好的研究生院。他们在研究生院里的表现也很不错，因为导师要他们做什么他们就会做什么。但是到了博士后阶段，他们就需要进行全新的、独立的研究——而这对他们来说就变成一种灾难，结果没有任何一所顶尖大学会聘请他们做教授。

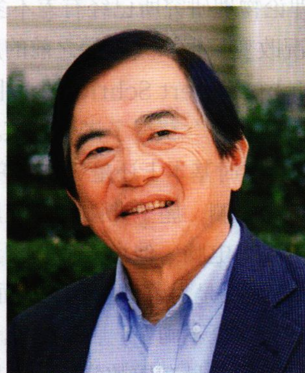
所以我对学生说，你或许可以记住所有的物理学公式，这很好。我认识瑞典皇家科学院的一些人，要不要我帮你写一封推荐信，让他们给你一个诺贝尔奖呢？不会有人在意你是不是在量子力学课程上得了好成绩，也不会有人在意你能够记住多少物理学公式。即便你能进入一所好的研究生院，但归根结底，你要进行原创性的研究。

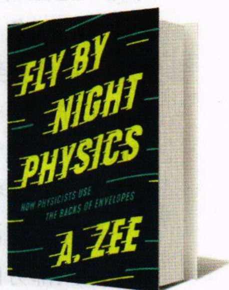
我由衷地希望中国能够产生一流的物理学家。当然中国现在也有很多出色的物理学家，但是从某种意义上来说，我们的教育系统还有很大的问题。以前我在做研究的时候，感觉好像是在比赛，中国人和外国人在理论物理学的领域赛跑。有很多中国学者都好像是“背着孔子”在跑。我也是“背着孔子”在跑，但我稍有不同，虽然我生在中国内地，却有一段时间在香港、一段时间在巴西生活，有的时候我就可以先把“孔子”放在地上，但还是没有办法完全摆脱中国教育的影响。中国文化当然有很好的一面，比如认真、用功等等。中国文化对于权威非常尊重，权威者说的话比天还大。

多年前我收到了一位诺贝尔奖得主发来的论文预印本。一个中国物理学家来到我的办公室，看到了这篇论文，激动地说这位大师又有新的论文，我能借去复印一份看看吗？我对他开玩笑说，当然可以，不过你要先洗手。过后也有一个美国物理学家看到了这篇论文，他拿起论文轻蔑地说，这人还在做研究吗？他已经没什么才华了。让我看看他的论文里犯了什么错！这就是两个国家的文化差异。相比之下美国人非常狂妄，但是也很有创造力。

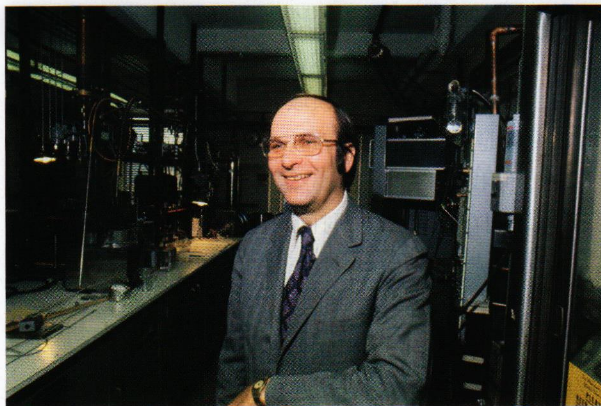
我认为这是中国教育一个很大的问题。我听说现在已经有所改进。现在我们学校也有好几位来自中国大陆的很好的物理学家在做教授。但是大部分中国学生还是有这个问题。我开这门课就是想告诉学生，做物理学研究最重要的是直觉，培养直觉而不是背公式。

三联生活周刊：你的课程和新书都是在提倡





华裔理论物理学家、著名科普作家徐一鸿与其新书《夜航物理学》



1



2



3

1. 美国物理学家约翰·施里弗

2. 1965年，理查德·费曼获诺贝尔物理学奖

3. 德国物理学家马克斯·普朗克

一种全新的教学、学习和思考方式。

徐一鸿：我不会这么形容。毕竟对于本科生来说，仍然需要学习那些标准课程。我希望我的学生在学习了那些标准课程之外再来参加我的课程。

我在科维里理论物理研究所已经有差不多40年了。40年，情况改变了很多。我们之前的所长约翰·施里弗（John Robert Schrieffer）因为研究超导现象“BCS理论”获得了诺贝尔奖。他在做出让他获奖的成绩时基本上还是一位研究生，他的工作主要也是靠猜测。施里弗刚到研究所的时候甚至不允许所里有电脑，他说人们来到这里应该是进行思考的，而不是为了坐在电脑前面。

现在的情况已经完全不同了。目前在我们研究所里大部分的博士后都是在做数学模拟，因为粒子物理学领域没有什么新想法，所以大多数人在研究怎么把电脑程序写得更好、更有效。我不否认这也很重要，就像是做实验，首先要把实验仪器做好，但是这和我们以前做理论研究时已经完全不一样了。想象一下，如果将来中国可以建造一个超级粒子对撞机（取得更多的粒子对撞实验数据），会发生什么？

三联生活周刊：我们来聊聊你的另一本书《极简量子场论》（*Quantum Field Theory as Simple as Possible*）。它和你上一本关于量子场论的《果壳里的量子场论》（*Quantum Field Theory in a Nutshell*）有什么关系？

徐一鸿：《果壳里的量子场论》已经有20年历史了，它是为研究生课程准备的。而《极简量子场论》则是要弥补一个空白区域。我发现有一个奇怪的现象，在中国、美国和欧洲都存在：每个人都懂量子力学，都在聊薛定谔的猫、量子计

算机……大约15年前，每个人还都能聊几句弦论，知道关于多重宇宙之类的故事。但是在量子力学和弦论之间，关于量子场论的这一段，反而没什么人知道。

实际上量子场论是一个非常完整的、成功的理论。距离理查德·费曼（Richard Feynman）、朱利安·施温格（Julian Schwinger）这些人奠定关于量子场论的工作，已经过去了七八十年，所以我认为需要写一本科普书。我一开始是想把自己之前做讲座的演示文稿整理成书，后来发现这不可能，因为这本书的读者不可能都理解量子力学，所以我花了比较多的篇幅去解释量子力学和狭义相对论。

我还特地找了一些不怎么懂物理学的人看我的手稿，比如说一个古典音乐的作曲家，一个职业的扑克玩家，还有一个法官。但是这本书对于一般读者来说可能还是很难读懂的。我希望这本书的读者，主要是对量子力学之后的物理学感兴趣的本科生，甚至是高中生，他们在看了这本书之后，可以再去看《果壳里的量子场论》。

三联生活周刊：爱因斯坦曾经说过："物理学应该尽量简单，但不是过于简单。"作为一个物理学家，你如何定义"尽量简单"和"过于简单"？

徐一鸿：这是个很好的问题。这同样是一门艺术——如何尽量简单地讲述或是解决一个问题。比如在用牛顿力学讲述行星围绕恒星运转时，会有学生问，怎么处理行星的自转，以及和其他行星之间的吸引？行星的轨道并不是一个圆形而是椭圆……萨姆·爱德华兹（Samuel Edwards，威尔士物理学家）说，在面对一个问题时，要不断地把问题简单化、再简单化，最后变得极其简单。牛顿在做研究时，第一件事就是把其他的行星都忽略掉，只留下一颗行星；而后把椭圆形轨道简化为圆形，忽略行星的自转，把它完全当成一个点；在行星和恒星之间存在一个力，然后再把之间的这个力拿掉，这样就只剩下了两个点。问题变得极其简单了——然后再往回走。

对于理论物理学家来说，这是极其奢侈的一个优势：你可以让问题变得尽量地简单。工程师就不能这样来考虑问题，他们需要考虑方方面面的可能性。对实验物理学家也是如此，在工作中有很多"必要的复杂"。

如何平衡物理学的直觉与数学的严格？

三联生活周刊：有很多教师在课堂上推荐《果壳里的量子场论》，但也有人评价说它非常依赖直觉，缺少数学的严格。在写教科书和进行研究的过程中，该如何平衡物理学的直觉和数学的严格？

徐一鸿：我并不太关注（物理学研究中）数学的严格。在这一点上我完全是费曼的信徒。现在网上有很多人说费曼的数学不好，实际上费曼的数学才能非常出色，他是美国的全国数学竞赛冠军。他只是有时会假装自己不懂数学。有人来和他讲物理学的数学问题，他会说不要来浪费我的时间。我受到费曼的影响很深，我认为物理就是物理，数学就是数学，两者是不一样的。我并不同意要做物理学研究需要有很强的数学背景。

三联生活周刊：能解释得更清楚一点吗？毕竟目前物理学发展得越来越数学化。

徐一鸿：你说的只是弦论的问题。对于天体物理学、凝聚态物理学等方向来说，与数学的关系并不紧密。当然凝聚态物理学需要一些拓扑学知识，但都是些非常基本的知识而已。我从普林斯顿大学毕业，在那个时代，普林斯顿的物理系是非常反数学的。大家受费曼的影响很深。在讨论会上，一旦有人开始在黑板上写数学公式，就会有人批评说，你写这些东西只能骗骗小孩子，骗不到物理学家；你要说清楚自己到底在讲什么。当时我们在开讨论会时批评者的态度都是很凶的。我记得曾经有一位40岁的学者被问问题时，窘迫到当场哭出来。很奇怪的是，现在变得大家都很客气了。

三联生活周刊：那么什么才是做物理学研究最重要的？

徐一鸿：就是物理学的直觉。还有一个很重要的问题——"在正确的时间出现在正确的地点"。利昂·莱德曼（Leon M. Lederman，美国物理学家，1988年诺贝尔物理学奖得主）获得诺贝尔奖之后，有人问他，想要得奖最重要的因素是什

我个人认为超弦理论有些道理，从中可以推导出一些很优美的结论，可以将引力和其他相互作用统一起来，但是我从来无法相信低能超对称理论。

么？他说我能获得诺贝尔奖并不说明我比别人更好，只是有三件事很关键：第一是运气；第二是运气；第三还是运气。迪迪埃·奎洛兹（Didier Queloz，瑞士天体物理学家，2019年诺贝尔物理学奖得主）也是一样，他刚好有那样的仪器，刚好处在那样的时间点，就做出了决定性的发现。但最重要的是，他对于研究有一种痴迷，让他可以沉浸在自己的实验项目中。我的感觉是现在很多物理学专业的学生都没有这样的痴迷了。

三联生活周刊：你认为粒子物理学是不是一个已经死掉的学科？

徐一鸿：在粒子物理学领域有一个特殊的现象，就是需要一种"盲目的信仰"。比如对于做凝聚态物理学的科学家来说，不会出现相信或是不相信某个理论的问题。但是我们做粒子物理学研究就需要这样的"信仰"，比如对于所谓低能超对称理论的态度就是这样。我认为，对于一些弦论学家来说，如果需要在弦的尺度，或是普朗克尺度上借助超对称理论，那是没问题的。但是低能超对称理论是否成立？关于它就会有很多理论预测的现象，一定需要建造一台粒子对撞机进行检测。果然，在利用大型重子对撞机（LHC）检测之后，完全没有发现低能超对称理论成立的证据。

起码有一件事我为自己感到骄傲：在粒子物理学领域，我从来没有写过一篇关于低能超对称方面的论文，因为我从来都不相信（相信或是不相信一个理论对于物理学家很重要），这实际上也是很奇怪的一件事。

当时在粒子物理学领域出现了很多的理论，有很多的"噱头"。以前研究物理学的人不需要这些噱头，偏偏皮特·希格斯（Peter Higgs，预测希格斯玻色子存在的理论物理学家）是一个非常内向害羞的人。在发现了希格斯玻色子之后，很多人说粒子物理学发展得很不得了，要庆祝一番。但是作为粒子物理学家来说，我们在50年前就已经预测了它的存在，所以并没有感到很激动。

另外，做粒子物理学研究需要猜，这在其他领域也是没有的。比如说做天体物理学研究，探索一个星系的形成过程，是不可能通过猜测来研究的。我认为粒子物理学遇到了困难，但是我没有杨振宁先生这样极端（杨振宁曾经评论说，在粒子物理学领域已经不会再有重大的进展）。前一段我们刚刚在上海庆祝了粲夸克（Charm quark）发现50周年。一晃已经过去50年，这对我们这一代人来说是非常特殊的一件事。在那个时代进行猜测和现在是完全不一样的，那个时代的猜测是基于实验数据，而现在已经没有实验可以参照了。

三联生活周刊：现在进行粒子物理学研究，是不是也需要先成为某个理论的"信徒"？

徐一鸿：在我们那个时代完全没有这种问题。我们所面对的问题都很明显：为什么宇称守恒被破坏了？如何理解强相互作用和弱相互作用？……并不需要某种"信仰"。但是对我来说很难想象一个人花费40年时间去探索超对称理论——这意味着把一生都花费在这个理论上面。我并没有这样的信仰。

当超弦理论是研究热门的时候，爱德华·威滕（Edward Witten，菲尔茨奖得主，弦论研究的顶级学者）来到圣芭芭拉分校。他认为我所研究的东西已经过时，现在是弦论的时代了，我也应该开始研究弦论。他也对弗兰克·维尔切克（Frank Wilczek，美国理论物理学家，2004年诺贝尔物理学奖得主）讲了同样的话。但是后来维尔切克问我究竟对弦论有没有所谓的"信仰"，即认为世界是由细微的弦构成的。我个人认为超弦理论有些道理，从中可以推导出一些很优美的结论，可以将引力和其他相互作用统一起来，但是我从来无法相信低能超对称理论。

三联生活周刊：你认为中国有没有必要建造一台超级粒子对撞机？

徐一鸿：对于一个普通人来说，是买一辆超级跑车还是把钱省下来供孩子上大学，答案很明显。但是对于一个亿万富翁来说，这就不成为一个问题了。关于要不要建造超级粒子对撞机，双方的意见我都听过。有人认为可以把建造对撞机

的经费省下来建造大学、医院。但是如果经费充足，建造一台对撞机也就不是大问题了。当然，如果我们真的建造了一台超级粒子对撞机，它究竟能做出什么发现也很难说。

三联生活周刊：你在中国和美国都生活过，能否比较一下中国和美国这两个国家的学生及其研究的特点？

徐一鸿：我在清华大学的一个讲座里谈到过类似的话题。举一个例子，比如说有一场考试，100个中国学生可能99个都会解题，但是他们解题的方法和书本上教的方法都一模一样。如果是在美国，在100个美国学生中，可能有50个人根本做不出来，只有50个人能做得出来。有50个人不会解题，这其实并没有关系，他们可以去做别的事情，比如说成为下一个杰夫·贝佐斯（Jeffrey Bezos，亚马逊公司的创始人）。贝佐斯是在普林斯顿大学念物理专业的，他在大学里曾经说过，觉得跟同学们相比，他的智力不足以进行物理学研究，于是决定改行。

在那50个能够解题的美国学生里边，大概有45个人解题的方法和书上教的一模一样，但还是会有三四个人解题的方法很奇特，是他们自己思索出来的。这样的人可能在大学里平均成绩很差，看上去并不突出，但是物理学研究需要的就是这三四个人。所以说中国学生一定要知道自己究竟适合做什么，而不是一味地埋头学习、做题。

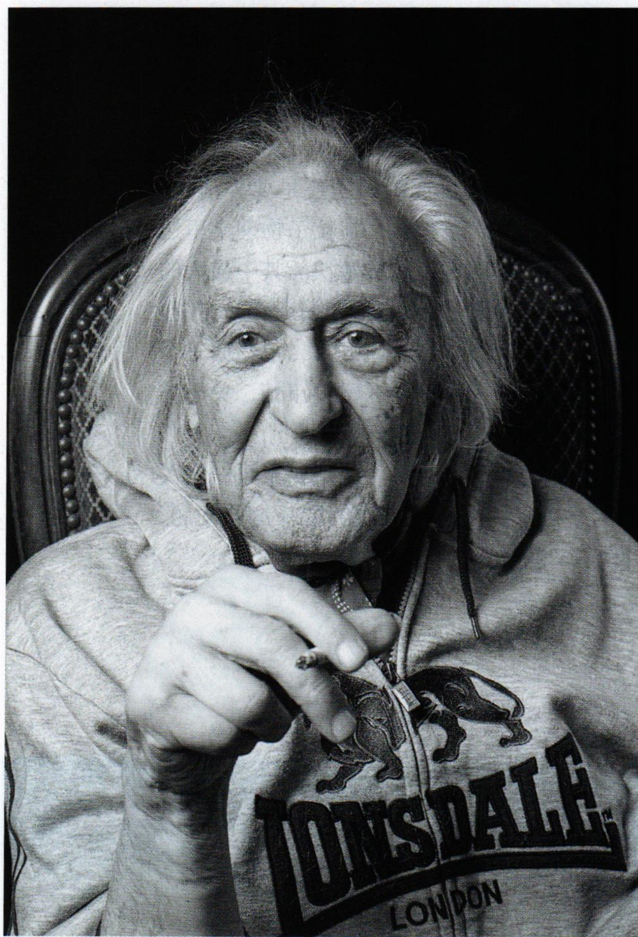
三联生活周刊：你最期待未来在物理学领域能够有哪些突破？

徐一鸿：现在最重要的问题还是要弄清楚，暗物质和暗能量究竟是什么。在粒子物理学里边也还有一些很大的问题没有被解决，其中最大的问题就是“家族问题”（family problem）。在基本粒子中一个“家族”就够了，第二个和第三个家族在宇宙里至今没有做什么重要事情。关于这个问题目前还没有任何线索。

我对于弦论也感到失望。弦论如果是一个关于宇宙的基础理论，就应该能够解释这些问题。但是并没有。

威廉·克莱因：摄影是对城市的影像庆典

文·水母



威廉·克莱因

威廉·克莱因（William Klein）因其围绕城市的摄影创作而闻名。从故乡纽约到生活了半个多世纪的巴黎，克莱因记录下这些城市超越刻板印象的“表情”。作为克莱因在中国的首次个展，成都当代影像馆的“庆典”——威廉·克莱因中国首展以城市为脉络，依托于克莱因的五本经典摄影集，呈现了这位“街头摄影之父”不断扩大摄影语汇的过程，也书写了一首“后二战时代”的城市影像诗。

“街头拳击”

用一句话来介绍威廉·克莱因是困难的，他拒绝任何身份的标签。他画过抽象画，做过艺术装置，后来又转行摄影。他为时尚杂志拍摄过时尚大片，为大导演费里尼当过助手，也为拳王阿里拍摄过纪录片。从1948年开始之后的60多年时间里，他几乎一直生活在法国，直到2022年9月在巴黎去世，享年96岁。在法国媒体口中，克莱因是一个“对美国感到失望”的摄影师；1995年，旧金山现代艺术博物馆举办他的回顾展，旧金山媒体称其为“一个纽约人”——这个形容从旧金山人的口中说出，实在显得有些微妙；而更多美国媒体将他称为“一个法国势利眼”。

克莱因曾师从立体主义画家费尔南德·莱热（Fernand Léger）。从1954年到1956年，他拿着一台二手徕卡相机，数次回到纽约。刚开始，克莱因并不怎么懂摄影，也不觉得从小长大的纽约有什么特别之处。但是手握着相机，站到纽约的街头，他马上就知道自己要捕捉什么了。

克莱因在街头看到两个孩子拿着真枪玩警察抓小偷的游戏。他对拿着枪的小孩喊：“嘿，表情凶一点！”然后就拍下了这张著名的照片，黑洞洞的枪管直怼到镜头前，后边是两个孩子的脸庞。克莱因在两个孩子身上看到了自己的影子，“我是右边这个小孩，也是左边的小孩；我是胆小怕事的小孩，也是那种强硬的、会打架的小孩。所以，两个小孩都是我”。

克莱因手持广角镜头，用一种近乎“街头拳击”和“街头冲浪”的方式拍摄，他置身于拍摄对象之中，拍出了与亨利·卡蒂埃–布列松（Henri Cartier-Bresson）定义的“决定性瞬间”截然相反的照片。巨大的广告、招牌和灯牌，纽约的白天也让人感到眩晕，黑白的色调、模糊的焦点、粗糙的颗粒、有意的模糊和变形，让这个当时被


(©William Klein)



(©成都当代影像馆)


(©William Klein)

1.《原子弹爆炸的天空》(Atom Bomb Sky)，1955

2. 成都当代影像馆"庆典"——威廉·克莱因中国首展现场

3.《四个头》(Four Heads)，1954

所有人向往，充满了财富、机会与欲望的城市呈现出原生甚至狰狞的一面。

他把这些摄影日记拿给一些编辑看，几乎每个人都表示了拒绝："这不是纽约，这样反美国的、脏兮兮的纽约，我们没有办法登出来。"

只有一个名为克里斯·马克尔（Chris Marker）的编辑对这些照片感兴趣。他表示愿意为克莱因出一本书。1956 年，《生活是美好的，而这美好是因为你身在纽约——威廉·克莱因恍惚中看到的狂欢》(*Life Is Good and Good for You in New York: Trance Witness Revels*）出版。因为名字过于拗口，人们将其简称为《纽约》。

日本摄影师森山大道说，他之所以决定从事摄影，就是因为看到了克莱因的《纽约》。打开画册，一张全逆光的曼哈顿，一下把他震撼住了。"有些颗粒粗糙，有些反差刺目。它们都越过了内在于照片本身的意义扑面而来。我马上意识到，摄影原来是一种如此自由的表现形式。"

继《纽约》之后，克莱因又先后出版了三本关于城市的摄影书，分别是：《罗马》（1958）、《莫斯科》（1964）、《东京》（1964）。

英国作家、策展人大卫·坎帕尼（David Campany）曾经这样评价克莱因的《东京》："对于在 1964 年看到它的人来说，我想它是诱人的、令人困惑的、令人窒息的、喧闹的、怪诞的、华丽的、信息丰富的和非常聪明的。现在（2013 年），它仍然是。"

在东京进行拍摄时，巨大的汉字、工地上的标志、被撕毁的招贴画，为克莱因的画面增加了更多冲击力。他对街头广告牌和符号的关注源于莱热——他是最早在自己的绘画作品中展现城市里的符号与文字的艺术家之一。1999 年，克莱因在接受采访时表示："无论是在社会的层面还是在艺术的层面，我认为莱热所说的都走在时代前面。

他教了我另外一种观察社会的方法。他告诉我们，都市里的符号图像与交通信号远比画廊中展出的东西有意思。”

时代与城市之间的张力

2012年，当成都当代影像馆筹备开馆之际，创始人钟维兴向许多人询问，如今摄影界大家公认的泰斗人物是谁？威廉·克莱因的名字不断被人提起。

2019年，在摄影技术诞生180年之际，法兰西艺术院想要设立一个摄影奖。参与讨论者一致认为，应该参考诺贝尔奖的形式，以一个对行业具有重要贡献的摄影师的名字来命名，威廉·克莱因被大家异口同声地提到。不久后，“威廉·克莱因摄影奖”由法兰西艺术院正式设立。这一奖项旨在表彰和鼓励投身于摄影事业并为其发展做出杰出贡献的摄影师。奖项两年评选一次，由威廉·克莱因本人、法兰西艺术院全体摄影院士及特邀评委参与，钟维兴出任评委会终身联合主席。2019年和2021年，第一、二届“威廉·克莱因摄影奖”分别颁发给了印度摄影师洛古·雷（Raghu Rai）和美国摄影师安妮·莱博维茨（Annie Leibovitz）。

也是从“威廉·克莱因摄影奖”设立的那一年开始，克莱因在成都当代影像馆的个展就在筹备之中。让-吕克·蒙特罗索在2018年成为成都当代影像馆馆长。克莱因的展览由与克莱因合作多年的摄影师、艺术总监皮埃尔-路易·丹尼（Pierre-Louis Denis）和让-吕克共同策展。

让-吕克与克莱因相识30余年。在他看来，无论是最初的纽约，还是后来的罗马、莫斯科和东京，克莱因对拍摄对象的选择一直受到“二战”的潜在影响。这种围绕城市展开的创作，在上世纪60年代中期之后宣告中断。

“我问他：‘你已经做了很多关于大国首都的书，除了巴黎。你喜欢巴黎，但是为什么不做一本关于巴黎的书？’他犹豫了很久，然后告诉我，他太了解巴黎了。”让-吕克说。无论在纽约还是在东京，克莱因都自认是一个外来者，以近乎人类学家的视角来观察街上的人。但在巴黎，他已经生活了半个多世纪。“后来，他终于意识到，他还是有一些关于巴黎的事情可以说。”

摄影集《巴黎+克莱因》在2002年出版。他没有像过往的纽约或者东京系列那样采用黑白影调，而是用徕卡相机和彩色胶片拍摄。克莱因镜头下的巴黎到处是来自世界各地、不同肤色的人，让这个城市离传统想象里浪漫主义的巴黎有些远，而离纽约这样的“大熔炉”比较近。

“我想，这也是克莱因选择用彩色展现巴黎的原因——为了把不同的人区分开。当然他会用一种略带幽默的方式说，在巴黎拍黑白照片，很悲哀。”让-吕克说。

在成都当代影像馆的展览“庆典”之中，巨幅的影像与展墙一起自然区隔出不同的城市。从50年代的纽约穿过同时期的罗马、马德里和60年代的莫斯科、东京，最后来到新千年之交的巴黎，城市从黑白变得绚烂。穿行其中，不仅能感受到时代与城市之间的微妙张力，还能感受到撑满展览空间的大幅、彩色墙纸带来的强烈视觉冲击。

从第一本摄影集开始，克莱因就自己进行画册的设计和排版，因而评论家普遍认为，克莱因作为摄影师的成就与他作为编辑、设计师、作家和书籍制作者的成就是密不可分的。“因为他是画家、是设计师，无论是出版画册还是在展览中，他想做一切的事情。”让-吕克解释。在筹备成都个展的时候，克莱因本人在巴黎深度参与了整个策展过程。

大多数照片没有以传统的形式被裱挂陈列，而是被喷绘到巨大的墙纸上，这正是来自克莱因本人的想法。他还亲自操刀设计了随展同名摄影集的排版和设计。展览“庆典”前后筹备了三年时间，让-吕克觉得，这个展览点亮了克莱因人生最后三年的时光。克莱因一直想要亲自来到成都这个他未曾涉足的中国城市，但是因为身体原因，这一想法最后不得不作罢。在展览的寄语中，这位参与改变了20世纪摄影语汇的摄影师只写了简单一句话：我将本次展览献给我的妻子珍妮、我的儿子皮埃尔，以及成都。

2023.04 少年新知 第四期

少年

去野外

ISSN 2096-9740
9 772096 974237 04
国内统一刊号：ISSN 2096-9740
CN10-1742/C
邮发代号：82-51 定价：25 元


扫码购买

柳爽：时代里的伤感叙事者

记者 · 卡生

《漠河舞厅》在 2021 年一夜火遍全网，这首歌的创作者柳爽也随之走红。参加《我们民谣 2022》的综艺节目之后，他成了这个节目里的人气歌手。他告诉我，结束了比赛，才是音乐创作这条路的开始。

见到柳爽，是在一个阳光刺眼的午后，他刚刚结束为期一个月的巡演。与舞台上相比，眼前的柳爽穿着一身休闲服，是难得松弛的状态。他说话慢条斯理，言语之间有让人舒适的节奏感，在描述一段往事或者某个人时，会很精准地还原现场或者人物的对话，让人在大脑里迅速勾勒出画面。尽管是初次见面，但一切你提出的问题，他都表现得知无不言。更有趣的是，他是那种能主动谈论自己脆弱感与黑暗面的男性。

《我们民谣 2022》在今年 2 月底落幕，柳爽获得了第四名的成绩。这是一个中国民谣音乐人的综艺节目，算是民谣音乐人的一次大聚会。节目中有像钟立风、万晓利、张玮玮、小河、周云蓬、叶蓓这样的民谣老前辈，也有像陈鸿宇、陈粒这样大众知名度比较高的后起之秀。柳爽的出现让很多人一开始很诧异。在此前，并没有人认为他的音乐风格是民谣，因为在大家的心目中，民谣是孤独的，而他在 2021 年走红于网络的单曲《漠河舞厅》过于喧嚣了，它曾在上百万个短视频里作为背景音出现，无数网红在其节奏下边唱边跳。无形中，柳爽也被打上了“网络歌手”的标签。

第一次在节目里出场，按常规来讲，柳爽应该要演唱代表作《漠河舞厅》，但他并没有遂了节目组和观众的愿，而是唱了一首第一张专辑里的歌《莫妮卡》，恰是这首歌，让现场所有人对柳爽的音乐创作产生了好奇。张亚东曾在一次私下聚会对柳爽说：“说实话，我不喜欢你原来的《漠河舞厅》，但我喜欢你现在唱的歌。”柳爽喜欢这样真实的评价，这会让他变得更加清醒。

漠河舞厅

在看这个节目之前，我对柳爽的印象也是刻板的。甚至在很长一段时间里，我一直以为柳爽是东北人。但他其实是新疆人。为什么一个新疆人会想到写漠河？

《漠河舞厅》背后的故事来自柳爽和摄影师朋友一起去漠河旅行的经历。在漠河的冬天，晚上 8 点以后路上就已经很少有行人，整个城市被大雪覆盖，街头冷冷清清。脚底踩着的雪咯吱作响，不远处一个半地下室的地方传来音乐，循着声音，柳爽和朋友来到一个闪烁着霓虹灯的舞厅，门口有一个红底黄字的小灯牌写着“漠河舞厅”。对于这个舞厅，柳爽的描述极有画面感：“舞厅里闪烁的灯照亮了树旁边的一个雪堆，迷离的灯光顺着台阶爬上来，街上是黑的，那个地方好像可以通往另一个世界。”

走进舞厅，他们看见一对对老年人正跟着邓丽君的 DJ 版舞曲，跳着类似能旋转的圆舞曲。伴奏不重要，因为他们没有一个人踩在节拍上。舞池正中央，有一个老头在独自跳舞，动作虽然奇怪，却每一下都能跟对节拍。一曲之后，老头坐下来休息。尽管自知有些唐突，柳爽还是忍不住上前攀谈。老头聊起了发生于 1987 年的那场大火以及丧身火海的妻子。时过境迁，他的叙述很平淡，这反倒让柳爽难过起来。回到新疆，他翻看了当年那场大火的新闻，旧图片触动了他。在历史的尘烟里，灾难是抽象的，但一个个被灾难改变的人生，却真实而具体。于是，文字很自然地流淌出来：“如果有时间，你会来看一看我吧？看大雪如何衰老的，我的眼睛如何融化。”

《漠河舞厅》从创作到爆红其间沉寂了一年多，连他自己也感到错愕到底是什么触发了“走红”的开关。他正和乐队一路演出，当晚很多朋友发来消息。自己的音乐被听见与认可，当然是创作

者求之不得的事情，但与此同时，《漠河舞厅》也把柳爽牢牢地焊在了网络流量歌手的坐标上。演出时，登台还没唱两三首，观众里就会有人高喊着“来一首《漠河舞厅》”，好像那是他唯一拿得出手的作品。

《漠河舞厅》实际上是收录在柳爽2020年的专辑《星球》里的一首歌。很少有人知道，柳爽在爆红之前已经发布过两张专辑——《生长》与《如影》。对于《漠河舞厅》在短视频平台的走红，乐队的吉他手陈逸伦觉得是因为“它的歌词包含了一种逝去的、破败的回忆，编曲也很朗朗上口”。如果柳爽是那种一飞冲天的野生网络歌手，他应该要抓住这个机会，但按照另一位吉他手王子豪的说法，“柳爽更在乎的是被那些理解他的人听见”。所以，对那些充斥网络的、用这首歌当背景音乐的短视频，柳爽一度连看都不敢看。

理想的太阳

“危机感”是柳爽在采访中提到最多的词。在《我们民谣2022》之后，他可以算是成功褪去了“网络歌手”的身份，不仅获得了音乐圈各路前辈的认可，也收获了真正的乐迷。但他却告诉我，参加完比赛，他一度陷入了一种巨大的自我怀疑，状态很差，他觉得自己的音乐和那些科班出身的老前辈有差距，甚至想重新好好学习乐理。

“今年年初参加音乐节，我被安排在二手玫瑰之前演出，我特别紧张，上了台一直在想一定要好好弄，不要出错，那天却状况百出，乐队也跟着紧张起来。”演唱间隙，柳爽听到台下有观众喊了一句，“搞快一点！”潜意识里，他觉得是观众等不及要看二手玫瑰，对他不待见。演出完后，他的心情落到谷底，没有拍照就草草下了场。后来，他发现是自己听错了，但他知道，这种不待见不是来自外界，更像是与内心中另外一个自己的一场对峙。

作为天蝎座，他相信自己身上混合着一种规则与自由的双重性。有次去录《看理想》



音乐人柳爽

的播客，主持人说他身上有着一种冰与火的对峙，柳爽觉得形容得极贴切，这也是一直困扰着他的东西。他出生在一个家风严格、正统的家庭，父亲是一名边防军人，母亲是学校里的老师。每年只有寒暑假他能跟随母亲坐上双层巴士，前往边境探望父亲。有一次，他在家门口玩泥巴，看到

一个穿着军装的男人朝着家走来，他对妈妈说："有一个解放军叔叔找你。"

"可能是他身上的制服，也可能是那种神圣的威严感。他对我的要求有点像他带的兵。"柳爽回忆。每次去军营期间，他喜欢跑去炊事班找吃的，时间长了，他和炖大锅菜的士兵越来越熟，吃饭之余和这名士兵学会了弹吉他，这应该算是他的音乐启蒙。到了高中之后，柳爽提出想要买一把吉他，父亲没有同意，在父亲看来，搞音乐终归是不务正业，在父亲的期待里他应该成为一名军人或是警察。

报考大学时，终究是胳膊拧不过大腿，柳爽考上了中国人民公安大学，这一切都在父亲的计划中。但离家千里后，自由感多了几分，他悄悄给自己买了一把吉他，有空的时候就弹一弹。大三时，柳爽创作了第一首歌《姥爷》，只有90秒钟，发在人人网上，封面上是柳爽和姥爷在家的合影。那是一首略显稚嫩的抒情民谣，因为诚恳饱满的情感，这首歌当时在人人网上的播放量高达18亿（含重复收听的次数），"那可是我人生第一次享受到了互联网的红利"。再加上1.85米的高个和帅气的脸庞，他迅速地成为学校里的红人。

大学毕业后，柳爽考进了上海的警察系统。与此同时，因为大学期间创作的一首歌《高米店南》，他也签约了民谣歌手陈鸿宇的音乐厂牌"众乐纪"。

选音乐还是体制？2018年，这是柳爽面临的选择，天平的两端分别是自由和规则。那两年里，他曾一边工作一边做音乐。演出的机会不多，在那种观众很少的LIVE HOUSE里，没有乐手，他就拉上单位一个会乐器的同事，一场演出下来500块的收入，一人分250元。这种日子没有维持太久。单位领导请来他退休了的父亲，说："你儿子平时老去一些乱七八糟的场合演出。"父亲在柳爽的成长过程里很少替他说话，但这时却罕见地开口了："那不是乱七八糟，那是他的爱好。"

那是一首略显稚嫩的抒情民谣，因为诚恳饱满的情感，这首歌当时在人人网上的播放量高达18亿。

柳爽决定辞职。离开上海时，他送父母回家，在地铁站里，地铁快要启动时，母亲转过头来，已是泪流满面，然而父亲始终没有转身看一眼柳爽。不久后，他收到父亲发来的简短信息："好好吃饭，照顾好自己。"

"你说的，明天它就会明媚的，我不远万里，却下起大雨……道别都没有说，你交换了我的生命，换长夜无尽，还冠以美名。"父亲的故事被浓缩在了一首《理想的太阳》中。

太原有没有森林

2018年辞职后，柳爽成为一名职业音乐人。在陈鸿宇的帮助下，他的第一张专辑《生长》发行，其中《莫妮卡》率先出圈，他和乐队开启了16站的专辑巡演之路。第一年，舞台下面站满了密密麻麻的观众。第二年，第二张专辑《如影》也很快安排了30多站的行程，但演出效果却大不如前，总是演到一半，人也走了一半。

柳爽写过的姥爷，那个小时候接他放学、陪他下象棋总让他一车一马的人，在这一年的7月去世，而他正在巡演的路上。飞机落地后，他接到母亲的电话，让他回家送姥爷最后一程，他说回不去，演出票已经卖了。巡演的路上，柳爽带着遗憾、歉意，终于，所有的情绪在太原站暴发了。

他在舞台上唱那首《姥爷》，演出现场观众寥寥，还有一个孩子大喊大叫满场跑。在某一刻，他脑海里的困顿、退缩、否定如泰山压顶。柳爽形容，那种绝望感，让他恨不得立刻卸下一切。

他看着台下不多的观众，弹响了一个音符，随即即兴唱起了当下的心情，"我有些累了，走到太原，我不知方向，走到太原。我问路人，太原到底有没有一片森林？"台下的观众被这突然的悲伤感击中，现场变得鸦雀无声。这场演出之后，《太原有没有森林》成了柳爽收录于专辑《星球》中的很重要的一首歌。

但《太原有没有森林》最终还是献给父亲的："我说父亲哎哟，没有关系，我要去的那里会有森林，已过平遥西，璀璨的星，窗外飞影，三年

瞬无息，我会回去，风也会去。”无论走得多么遥远，最困顿时，父亲的身影还是会出现。

吉他手陈逸伦跟我聊起一件事。巡演中，柳爽以职业音乐人的身份回到新疆乌鲁木齐的舞台。在发小的撮合下，他父亲终于同意去现场看一次儿子的演出，和他母亲从库车坐车来到了乌鲁木齐的现场。柳爽很感动，想着一定要演好这一场。然而，演出还没结束，他父亲已经提前离场。柳爽站在舞台中央，那一瞬间他知道，父亲依旧没有原谅他离经叛道的选择。尽管柳爽已经成为舞台上万众瞩目的人，但在父亲眼里，他依然“背叛”了他。

不过，随着《漠河舞厅》爆火，以及父亲的退休和衰老，父子关系慢慢缓和。有一次柳爽回家躲在房间里练习唱歌，父亲敲门进来，给他放了一杯柠檬水，关门时说“喝点水润润嗓子”。再后来，他们有一次在江西演出，柳爽的父母正在江西旅游，那天他父亲在现场一直站到曲终人散，之后还对柳爽说，二手玫瑰不错！

迎接任何一个普通人的故事

柳爽喜欢的创作状态是，毫无目的地旅行，迎接任何一个普通人的故事，“停在原地，重复的生活会让我感到枯竭，只有在路上，我会重新活过来”。他有一个公众号叫“昂叔叔”，里面不定期更新一些文字，有时候写的是他碎碎念的心情，也有新创作的歌词以及创作背后的故事。进入这个阶段，他的创作已经越来越老练，能从各种遇到的人和故事身上汲取灵感，每一首歌曲的背后都会有一个主人公。

2019年，结束了巡演后，他给自己放了一个很长的假，中间去了广西的涠洲岛。在岛上，他吹着海风写出了《夏日回音》。这是一首难得欢快、愉悦的歌曲，能够在歌里闻到海风的潮湿。故事的主人公是柳爽在途中遇到的一个渔民，名叫韦不吊。他黝黑，身上有一股子海腥味，喜欢拍照，梦想做一个摄影家（婚纱楼那种），他有一艘红色漆皮坐垫的快艇，喜欢拉一些美女游客出海。柳爽没有坐过他的快艇，他对韦不吊说：“听说你有个快艇，拉我出趟海。”韦不吊说：“拿去维修了，要下周。”下午，柳爽看见他拉着美女风驰电掣，便问：“不是拿去维修了吗？”韦不吊说：“我有我的难处，理解下。”

关于韦不吊，柳爽在公众号写了一篇六七千字的文章，他的行文幽默风趣，颇有小说的意味。然而，韦不吊在2022年初因为救人不幸落水身亡。柳爽常常回忆起这个有过一面之缘的渔民，在《我们民谣2022》的舞台上，他用3天时间写了新歌《草叶如歌》送给韦不吊。他们刚认识那一年，韦不吊说自己人生最大的梦想是去北方看看雪，而就在那一年的12月，柳爽去了漠河，写下了《漠河舞厅》。这里面有很多际遇，说不清道不明。

私底下，柳爽不是一个爱说话的人，所有的话都在排练场和舞台上说尽了，巡演路上他只是戴着耳机听歌，巡演结束后喜欢窝在家里不出门。但他很愿意和陌生人多说两句。他家附近有一家早餐铺，经营铺子的是一对起早贪黑的老夫妻，有一次柳爽半夜喝多了，正赶上早餐店开门，老板送了他一碗蛋花汤。从此之后，他只要巡演回来都会去这家吃包子，进了门不用点餐，说一句“老规矩”老板就能会意。后来，这家早餐铺关门了，这对夫妻也消失在了这个城市里。

“我从小就是一个特别害怕分离的人，总觉得一个事情太好，或许就会从自己手上溜走。陌生人不会干涉你太多，也不会因为过于亲密而疏远。”柳爽说。

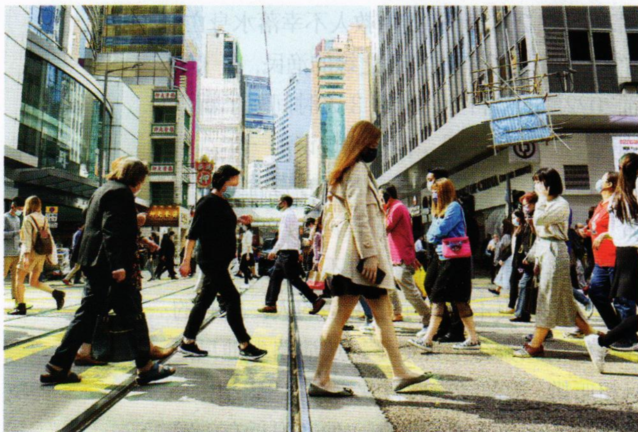
我们的聊天最后还是重回《漠河舞厅》。我问他：“你后来还回过漠河吗？”

柳爽说，那是另一个故事。

《漠河舞厅》吸引了影视改编的兴趣，为了陪编剧组，柳爽回过一次漠河，然而，这一次体验非常糟糕。原来的漠河舞厅因为太出名来了太多人，被认为存在消防隐患，关停了，政府重新批了十字路口一个宽敞的门面给舞厅老板。现在的漠河舞厅成了新的打卡地，拍张照10块钱。老板见到柳爽，希望与他拍照合影，要将合影挂在舞厅最显眼的一面墙上。那天晚上，柳爽找回原来的漠河舞厅，门口堆满了垃圾，紧闭的铁门上写着转让信息。柳爽在那里和漠河舞厅拍了一张合影，这个时代让他觉得很伤感。■

现在的香港时尚，怎么不“尖”了？

文 · 陈彤



香港中环街头上的行人，衣着的型格与棱角现在不易见到了

香港最前卫的买手店，通常都选址狡黠。去之前必须要做点功课才有可能顺利找到，闲逛的游客是无论如何不会误闯的。

前阵子因为音乐节的缘故去了一次香港。阔别多年，更新电子签注的流程都有些生疏，但好在赶上了香港最宜人的季节。这里还是同以前一样，食物好吃，生活便利，物质丰富到让你觉得整个城市是一座巨大的自动贩卖机。但唯一让我微微有些失望的地方是时尚。

这一次来香港，有种清晰明确的感受：起码时装上来讲，最好的时代已经过去了。这里多数的男男女女，打扮都太精英，也太易预测了。男人梳油头，穿西装；女人留棕黄色长发，身上至少要有一件大logo单品。就连那几家出名的买手店，选货也保守平淡，和“土气”固然是没有什么关系的，却也离香港时装黄金年代的水准相差极远，难免让人有些唏嘘。

为梅艳芳一手操刀形象设计的香港本地设计师刘培基在回忆录里曾经这样回忆八九十年代的香港：“啊，那是一个华丽的年代，是盛世……那个时代连高跟鞋的声音都不一样，那些人一举一动都有派头，那种风范你学不来……”

当时的香港，普通人都有余力购置一些标价昂贵的时装。但比起财力，更加难以复制的是那种几近天真的乐观底气。这两样东西，让当时的香港人在穿衣打扮上筋骨极其柔软，可以包容得下一些出格前卫的设计。

那个时期的香港人，无论是明星还是素人，穿衣最大的特征就是一个字：尖。互相之间暗自较劲的，不是谁穿得更奢华、更体面，穿得有型格、有棱角，甚至有点晦涩，才是至高段位。这种标准的形成，其实得益于香港本地的一群时尚先锋。

70年代，永安百货家的大小姐Joyce Ma（马郭志清）正式开创买手店JOYCE。像Joyce这样，品位超前，对美的事物有天然感知，已属不易；但更罕有的是她身上极强的使命感。她几乎是用“唐僧取经”一般的决心，誓要把世界上最前沿的时装品牌引入香港。据说，她曾在针织世家Missoni的店面安营扎寨，闭店时刻也坚决不走，才终于拿到代理权。而之所以能为香港引入“日本时装三巨头”之一的三宅一生，也是因为她在对方的工作室门口连站3天，风吹雨淋都未动摇。

这些故事听上去简直像日本晨间剧里才会有的励志情节，但也多亏了她的坚持，在巴黎、米兰、伦敦刚刚粉墨登场的新季服装，一转身就已经能在香港买到。选货前卫的买手店成为香港时装文化发展最得天独厚的土壤。

六七年前，我曾经读到过一篇《明报》的时装编辑讲述自己时装启蒙的文章，一直到现在都还记得两个细节。1993年的暑假，他把做暑期工赚到的钱，全部用来买了一件2000多元的Dries Van Noten外套，自此认识了这个品牌，连带着对当时齐齐涌现的比利时时装设计师们产生了兴趣。后来，他又用另一个暑假赚来的钱，在北京道的GREEN PEACE（IT前身）买到了Raf Simons处女系列的一件外套。之所以对这篇文章

久久难忘，唯一的理由就是眼红。我的时装启蒙，是高中时期花 20 元“巨款”购入的大部头时装杂志，但终究在铜版纸上获得的启蒙，和买手店里不期而遇式的启蒙是不一样的。

我第一次在杂志上看到 Dries Van Noten，距离我第一次亲手触摸一件 Dries Van Noten 之间，隔了差不多 5 年的时间。当我抱着朝圣心态，第一次迈入安特卫普 Dries Van Noten 的店面，亲手触摸到提花面料上丝线的凸起时，才感觉之前读到的那些关于它的形容找到了可以附着的地方。怎么能不眼红那些亲历过香港黄金时代的人呢？虽然如今每次读到香港买手店的消息都像讣告，不是 JOYCE 清仓闭店就是 IT 股价大跌，但它们曾经为香港提供过极致鲜活的时装教育，光这一点就值得尊敬。

所幸这一次来香港，我还是找到了一点黄金时代留下的印记，但位置不在中环的大型商场，而是藏匿在百德新街不沿街的铺面。

香港最前卫的买手店，通常都选址狡黠。去之前必须要做点功课才有可能顺利找到，闲逛的游客是无论如何不会误闯的。这次为了找一家经营日系单宁的专门店，我按照地图导航，来到一条破旧的小巷，怎么看怎么不像是有精品买手店的样子。好在我意志坚定，穿过许多后巷食烟的“张志明”与“余春娇”，才终于看到了店家小小的门头。一进去，倒是豁然开朗，货品全面堪比东京本铺。不知道这是不是一种店铺对客人的初轮筛选，既然能为了找到店铺，经历一番惊心动魄的“桃花源记”，那估计是有点强烈的消费意愿傍身的吧？

不过印象最深刻的，是开在居民楼二层的 ink。这间主打先锋工匠品牌的买手店虽然规模上和内地那些动辄包下三层整栋的买手店们不可同日而语，但在业界的江湖地位却相当稳固，据说梁朝伟都常来这里置装。一走进店内，墙面是故意粗拙简朴的水泥色，灯光是经过设计的晦暗。上海买手店需要预订几个月的 Guidi 靴子，在这里却多得可以成山，鞋盒闲闲堆在地上，陈列得甚至有几分漫不经心。

如果探访这家店，建议留足试穿的时间，因为店里的许多衣服，挂在衣架上的时候几乎有些不起眼，务必要亲身试穿之后才会明白为什么有人会愿意为它们一掷千金。

经过友人牵线，和 ink 的老板攀谈了几句。据他说，这种在内地客人看来有“隐世”意味的选址，在香港其实再正常不过。

香港寸土寸金，一楼店面自然漫天要价，即便硬租下来，空间上也要打一些折扣，衣服无法完美陈列。再者说，沿街的黄金铺位引来的人流进进出出，反而气氛浮躁，客人很难沉下心来挑选试穿。所以如今香港前沿一些的独立买手店才有了选址隐秘的“传统”。

想来确实也有些道理。难找，就让它难找吧，虔诚的型男索女总会历经九九八十一难寻来的。

我离开香港的前一天，听说了 JOYCE 开仓甩卖的消息。虽然在类似的特卖活动上吃过很多亏，但还是抱着小市民的心态去了。没想到，却有意外惊喜。正价店铺里的选品如此的四平八稳，但开仓活动上却有这么多怪趣的秀款。估计是中环的精英男女们嫌弃立体装饰和解构剪裁太过出格，才让这些华服“落难”，进到了打折店。

我在卖场里全情投入地寻了一个多小时的宝，买到了好几件心头好，其中一件液态金属一样流光溢彩的 Dries Van Noten 衬衫，折后只需要三位数，从未如此想要真心诚意地赞美香港。

结账的时候，排在我后面的是一个打扮非常入时的女士，四十左右的年纪，留利落的不对称短发，黑色西装配 Marc Le Bihan 蓬蓬纱裙，神情冷若冰霜。但万万没想到她居然主动与我攀谈，问能不能和我拼单，因为买满三件能额外减去 20%。

哎呀，这才是我心中的时髦港人，穿得先锋，过得实惠！


（视觉中国 供图）

郑秀文，很香港的“尖”

爆炸的星舰

主笔 · 苗千

这次举世瞩目的火箭发射最终以一个壮观的爆炸结束。这可能是人类历史上同时关注人数最多的一场爆炸。



一架体型巨大、由不锈钢建造的火箭在2023年1月就矗立在了得州南端的一个火箭发射台上。随后工作人员一直在对其进行各种实验和检测。原计划在4月17日进行火箭发射，因为发现有压力阀被冻住，发射时间被推迟到了4月20日早上。这次举世瞩目的火箭发射最终以一个壮观的爆炸结束。这可能是人类历史上同时关注人数最多的一场爆炸。

当地时间4月20日8时33分，人类历史上最大的火箭——由太空探索技术公司（SpaceX）开发的“星舰”（Starship）点火升空。按照计划，这个高约120米、直径约9米的庞然大物会在33个引擎的推动之下升空，随后火箭推进器在与火箭分离之后落入墨西哥湾，火箭在进入地球轨道后向东飞行，在飞越大西洋和印度洋后最终坠入太平洋，整个过程会大约持续1个半小时。

然而发射过程并没有预想中顺利。在升空不到4分钟后，就发现33个引擎中的几个已经熄火，火箭推进器也没有按计划与火箭分离。在空中行进了大约40公里后，在围观人群的惊呼声中，整个火箭最终在空中发生了剧烈的爆炸。要知道，全世界的观众都可以观看这次火箭发射的现场直播。这次爆炸可谓举世瞩目，也迅速成为世界各国媒体的头条新闻。

这次发射如此引人注目，最重要的原因就在于星舰巨大的体型。美国著名创业家埃隆·马斯克（Elon Musk）创立的太空探索技术公司以研发重型、低成本、可回收的火箭闻名。他们研发的猎鹰9号（Falcon 9）火箭在2015年首次完成回收，大大降低了火箭发射的成本；而猎鹰重型运载火箭（Falcon Heavy）则曾经是世界上推进力最强大的火箭。

美国航空航天局（NASA）研发的重型运载火箭“空间发射系统”（Space Launch System）在2022年11月首次发射，夺走了最大推进力火箭的名头。而如今进行实验发射的星舰，其推进力则几乎达到空间发射系统的两倍。一旦发射成功，必定会对人类探索宇宙的进程产生重大影响。

一旦试验成功，作为有史以来最强大的火箭，星舰可以将150吨的设备送上近地轨道，运送能力超出现有火箭的5到10倍。如果它可以投入到常规应用之中，必将大幅降低人类向太空运送器材的成本，那么人们设计在太空中使用的器材时，也就不必再把降低重量作为最重要的因素。另外，星舰的内部空间更大，也就能运送更大的天文器材，例如体型巨大的天文望远镜。

在未来，将火星探测器收集到的火星岩石样本运送回地球，或是运送人类宇航员登陆火星，很可能要利用星舰这类的巨型火箭。与空间发射系统使用氢氧燃料不同，星舰使用的是价格更低，



左图：4 月 20 日，"星舰"在美国得克萨斯州博卡奇卡的星际基地发射升空
右图：4 月 20 日，美国得克萨斯州，围观群众在南帕德雷岛观看"星舰"火箭发射

也更容易进行操作的液态甲烷和氧作为燃料——作为更加长远的计划的一部分，太空探索技术公司甚至有计划在火星表面生产甲烷，为星舰提供燃料，供其飞回地球。

尽管称不上成功，但是对于太空探索技术公司的开发者来说，这次发射也绝对算不上一次失败。毕竟设计建造规模如此巨大的火箭很难一次成功，而很多数据仅通过电脑模拟是无法获得的。研究者们必须在失败的基础上进行设计。此次发射的星舰还算不上一个成熟的火箭。在很多专业人士眼中，这次发射甚至可以称得上是一次成功——火箭毕竟成功离开了发射台，并且提供了众多宝贵的发射数据。也正是因为如此，太空探索技术公司才将这次发射有些幽默地描述为"计划外快速拆卸"（rapid unscheduled disassembly）。

尽管前景乐观，人们也都对其寄予厚望，但是对于星舰来说，它的时间表确实紧张，需要加快进度。作为马斯克实现未来移民火星目标的一个重要工具，星舰的目标是能够运送人类往返于地球和火星。而美国航空航天局则计划利用星舰作为阿耳忒弥斯计划（Artemis program）的一部分，首先运送宇航员从地球往返月球。美国航空航天局已经先后支付给太空探索技术公司超过40 亿美元用于火箭研发。按照计划，在 2025 年和 2028 年会需要利用星舰运送宇航员从月球轨道往返于月球表面。而在这之前，星舰则需要先完成在无人状态下往返月球的行程。

太空探索技术公司建造了多个星舰进行实验。在第一次发射发生爆炸之后，马斯克宣布在几个月之内就会进行下一次实验。人们期待星舰取得成功，是因为它可能标志着人类的宇宙探索进入到一个全新的时代。只有利用这种超级火箭，才可能以低成本向太空运送大量物资，让人类宇航员从地球往返于月球和火星。或许在未来人们回忆起人类登陆火星的历史，就是从这次著名的爆炸开始。

（本文写作参考了《自然》（*Nature*）杂志和太空探索技术公司网站的相关报道）

蔬菜应该怎么吃？

主笔 · 袁越

多吃蔬菜有益健康，这已是尽人皆知的常识了。蔬菜不但能提供人体必需的维生素、矿物质和膳食纤维，还能提供很多对健康有益的微量化学物质，比如具备一定消炎功能的花色素苷（Anthocyanins）和黄酮类化合物（Flavonoids）等。

蔬菜还有一个很容易被忽略的好处，那就是可以帮助我们减肥，因为蔬菜的含水量和纤维含量都相当高，比淀粉类主食或者肉类食物更容易产生饱腹感。这在缺乏粮食的古代社会不一定是件好事，但在热量普遍过剩的今天却成了一个难得的优点。

但是，蔬菜有个难以克服的缺点，这就是保鲜困难。因为大部分蔬菜在采摘下来之后仍然是活的，其新陈代谢过程会导致营养成分的持续流失，所以蔬菜最健康的吃法就是现摘现吃，不要过夜。可惜这样的吃法只有在乡村地区才有一定的可行性，因为大部分超市货架上的蔬菜都是从少数几个蔬菜生产基地运过来的，个别品种的蔬菜甚至要从更远的地方（甚至其他国家）运过来，路上肯定需要耽搁一些时间，根本做不到当天采摘当天上架。即使有些超市做到了这一点，大部分消费者买回家后往往也会在冰箱里放几天才吃，所以城里人基本上是吃不到新鲜蔬菜的。

解决这个问题的办法主要有两个：一个是将新鲜蔬菜制成罐头，另一个是将（部分）新鲜蔬菜冷冻起来。不少人质疑这两种做法，认为这种人工痕迹都太重了，远不如在货架上放了几天的蔬菜更健康。荷兰瓦格宁根大学（Wageningen University）的食品科学研究者玛吉斯·德克尔（Mathijs Dekker）博士研究过这个问题，发现如果食用方法得当的话，蔬菜罐头和冷冻蔬菜只会损失不到30%的营养，仍然属于可以接受的范畴。

德克尔博士的研究显示，制成罐头后的蔬菜没有了新陈代谢，其养分便不再发生变化，只需注意不要选择添加了太多糖或盐的罐头制品即可。而蔬菜在冷冻的过程中虽然会因为小冰晶的形成而导致细胞壁破裂，部分养分流失，但只要避免在解冻时用水冲洗，冷冻蔬菜中的大部分养分仍然是可以被留住的。

还有一种古老的蔬菜保鲜法值得一提，这就是腌菜。很多传统社会都有自己的腌菜法，其核心就是让微生物来消耗储存在蔬菜中的糖分，将其转化为酸或者酒精，以此来延长储存期。这个过程还会产生一些人体必需的维生素和矿物质，所以腌制得当的蔬菜反而能够提高其营养价值。

除此之外，腌制过程还能提高蔬菜的营养吸收效率，这是因为蔬菜本身并不希望自己被动物吃掉，因此它们进化出了很多阻碍消化的手段，比如凝集素（Lectin）就是其中之一。这是一种能够和糖分发生特异性结合的蛋白质，不但可以阻碍糖的吸收，甚至具有一定的生物毒性。微生物发酵时会将凝集素分解掉，从而让蔬菜中的养分变得更易吸收。另外，这些微生物大都属于益生菌，不但能改善肠道菌群的结构，甚至对宿主的免疫系统也有帮助。

当然了，食用腌菜也有风险，那就是如果腌制过程消毒不严的话，容易引入一些有害微生物，增加腌菜中有害物质的含量，比如能够致癌的硝酸盐等等。所以腌菜的腌制时间一定要掌握得当，食用量也要有所控制，只有这样才能发挥腌菜的优点，并降低其健康风险。


（视觉中国 供图）

Philharmonic

爱乐

弦歌六梦

维米尔的音乐世界

2023 年第 5 期总第 280 期


爱乐公众号


扫码购买纸刊


订阅电子刊

四库全书纪事之武英殿的摊子（5）

十二纂修（上）

文 · 卜键

武英殿修书处之下，又分为监造、缮录校勘两个板块，也有人直接以监造处、校勘翰林处称之。十二纂修，指的是修书处的编撰人员，即负责文字把关的板块。《日下旧闻考》卷七十一："其专司缮录、校阅等事，则有提调二员、纂修十二员，均以翰詹官奏充，而特简大臣为总裁以综其成。"他们才是修书处的主体，由翰林院和詹事府提名，经皇上批准，在提调管理下分担各项事务。

清朝沿承明朝制度，除了皇上钦定，非进士不入庶常，非庶常不留翰林院。翰林之清贵由此得以体现，而皇帝也知其品阶低俸禄薄，以各种兼职作为补贴：杰出者入直南书房，充当日讲起居注官，品德厚重者担任上书房、宗学、咸安宫学师傅，学问扎实者命往各省提督学政，余下的多数则分派各馆编书。武英殿的十二纂修，即属于不太得烟抽的一类。随着四库开馆，他们中的八人又被调回翰林院做大典辑佚，只留下四人守摊。至于是择优调出还是择优留下，那可就说不清楚了。而不到两个月，随着大规模誊录的开始，对分校人员的需求大增，四库总裁又重新物色翰林，将武英殿纂修数额补齐。

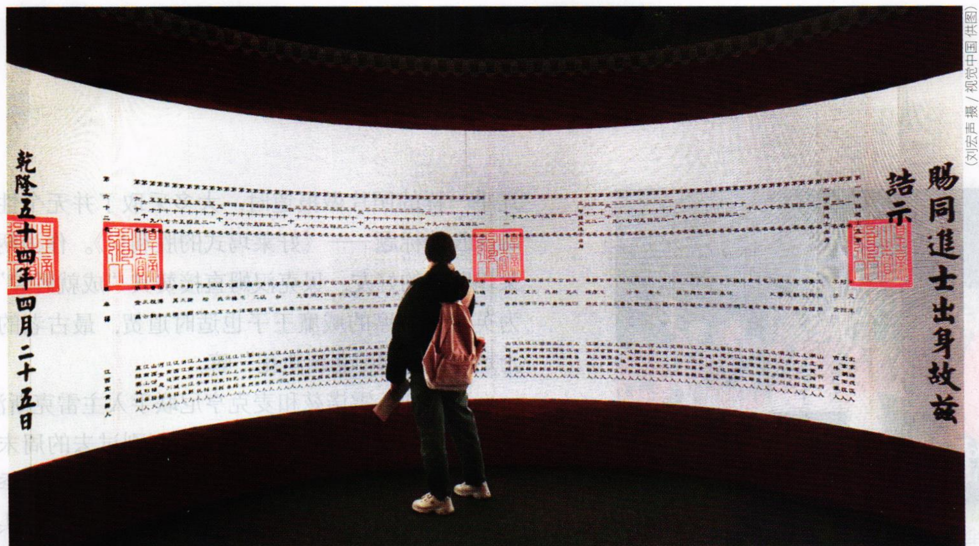
留在武英殿修书处的四人中，排在最前的张书勋为状元，一生几乎可用默默无闻来形容，活着时在官场上混得很一般，职位甚低；没见有啥像样的朋友，故死后连一篇墓志铭也未保留。他的经历多出自传说，因此也有些传奇色彩：居住苏州枫桥的他被称为汉张良之后，自幼家贫，乾隆二十八年会试本列在第三，复因卷中发现瑕疵落榜，尔后他参加了"大挑"，被任为知县，而仍然参加下届会试，居然得中丙戌科状元。大挑，指吏部从落第举人中考选官员，通常六年举行一次，当时尚未形成制度化，书勋曾任知县的说法颇为可疑，但考中状元却是真的。

清代有110余名状元，真正成为高官的不到三分之一，而将近半数在六品修撰的位置上原地踏步，或略有升迁，张书勋属于后者。乾隆帝堪称爱才之君，在圈定状元时审慎之极，常会调整送呈十卷的排名，而期望越高要求越严，一旦失望则打入另册。内阁大学士尹继善为丙戌科会试正考官，复列阅卷官之首，素称风雅惜士，后来对书勋也未荐举。今可见张书勋的一张画像，生得胖大黑粗，一部浓密的大胡子，颇有点张翼德的范儿，看不出多少书卷气，而其博通文史应无可怀疑，是以被选为武英殿纂修。书勋后来做过上书房师傅，有孝名，母逝后扶柩还乡，不久即辞世。

排在其后的两位：张秉愚为二十八年二甲进士，时为翰林院编修，文渊阁本告竣时在"职名表"上列为四川道监察御史；张运暹为三十四年三甲进士，散馆后授检讨，不知是何缘故，居然失载于职名表。第四位季学锦为江苏常熟人，三十四年廷试后，据说他与同郡潘奕隽（吴县人）均在前十卷，因皇上接见时不到，奉旨皆改附三甲末。潘氏名列倒数第二，学锦则倒数第一。参与"引见新科进士"是书生梦寐以求之事，这种事情极少发生。不知是哪里出了问题，也不知是二人一起迟到，还是各迟到各的，总之后果很严重。后来潘奕隽以内阁中书任武英殿缮书处分校，仕至户部主事，归乡不复出，吟诗作画，还招了一批女弟子，被誉为选择"躺平"的大家。

季学锦没有那么潇洒，大约也没有苏州"贵潘"家族的盐商背景。而且迟到事件发生后，可能有大臣在皇上跟前为之解释，得到宽恕，选为庶吉士，散馆时授为检讨。他在四库馆臣表上的职务是文渊阁校理、右春坊右中允，后来做过河东盐运使、台湾兵备道，逝于任上。

新配置的八位纂修，有两位科次较早。陈梦元，乾隆十九年甲戌科三甲进士，与纪昀、朱筠等为同年，同入庶常馆，应是由于丁忧、养病等情，至二十六年五月才得散馆，授翰林院检讨。又过



2019 年 12 月 7 日，北京故宫原创的“金榜题名”文化互动装置展亮相王府中环

12 年兼任武英殿纂修，职务仍是检讨，可谓老翰林、穷翰林的标本。他以读书治学为乐，与窦光鼐、姚鼐讨论切磋，入四库馆后结交戴震，所著《春江诗文集》，一些诗文后附有戴震的评语，褒贬皆存。如戴震点评其《郑元论》，曰：“勿轻论古人。凡大言以欺世，不读书之故也。”一副教训的口气，而陈梦元不以为忤，认为“此论斟酌而和平矣”。四十年春天，陈梦元辞官回乡，戴震写《赠行序》相赠。应由于陈梦元在馆时间较短，四库馆臣表竟不载其名。

郑爔，二十二年丁丑科二甲进士，庶吉士散馆授编修，其状态似乎与陈梦元很近似，而在四库馆的时间更短。三十九年七月，总裁王际华奏报誊录姚岐谟旷课数月，分校郑爔等并不查报：

窃臣遵旨同大学士于敏中办理《四库全书荟要》，所有誊录应缴每日功课，先经酌定，责令各该分校官催收，校毕送复校官复阅，由复校官汇交提调验明，装订成书，登记档册，俟臣稽核进呈。据提调陆费墀回称：前奉谕查《荟要》一年缮写总数，划清查核，统计有赢无绌，业经缮折奏闻在案；但前止据二百人笼统之数举报，今又将各誊录名下应缴功课，逐一分晰核计，内有誊录姚岐谟一名，旷欠至数月之多。随询之该分校邱庭漋，据称“上年九月间，分校郑爔丁忧出京，庭漋蒙总裁奏派接办，当时并未据有郑爔交出名单，后见发书档内本股下尚有姚岐谟一名，从未谋面，亦未领书缮写，随经遍访，迄今尚未得其住址”等语，合行据实回明查办等情。臣闻之深为骇异。伏思姚岐谟既投充誊录，自应恪遵课程，缮写无误，乃旷课如此之久，实属胆玩，该分校有承管之责。乃上年郑爔丁忧回籍时，交代不清；迨邱庭漋接管，既不详查于前，比及寻访不获，又不即时举报，均属不合。查郑爔虽于上年九月丁忧，邱庭漋于本年六月内呈报丁忧，俱未便姑宽，应请旨将编修郑爔、庶吉士邱庭漋交部议处。仍将该誊录缺少字数，着落邱庭漋勒限赔补。姚岐谟系大兴监生，应请敕下顺天府尹，查明斥革，庶分校、誊录知各有责成，不敢懈怠，方无贻误。

可知郑爔已于三十八年九月丁忧，回到安徽歙县，总共在武英殿待了半年。他的责任是交接不清，得到罚俸一年的处分，又因丁忧期间照例没有薪俸，只能等他返京任职再罚。而四库职名表上也未见其名，推测也像姚鼐、陈梦元那样的一去不复返。那是一个官本位的时代，一个视翰林为储相时代，而只有经历过了，才会有这份决绝。

为表示办事公正，王际华也自认失职，请求对自己和提调陆费墀一并交部察议，结果陆费墀被罚俸六个月，王际华罚俸三个月。

小球会的大日子

文 · 张斌



（视觉中国 供图）

4 月 22 日，英格兰全国联赛中，雷克斯汉姆主场 3 ： 1 击败博勒姆伍德，提前一轮夺冠，升至英乙联赛

因为一部纪录片而走红的球队实在不多，威尔士的雷克斯汉姆队该是最新一例。《欢迎来到雷克斯汉姆》第一季很是独特，没有剧本，只有未曾打磨的现场和从好莱坞空降而来的俱乐部老板。一时之间，创建于 1864 年的古旧小球会雷克斯汉姆拥有了遍及全球的知名度。作为诞生年份世界第三早的足球俱乐部如今的勃勃生机实属难得，眼见着赛季尾声，奋力完成 15 年来首次升级成功，即便是依旧在英国职业联赛体系的塔基部分找寻存在感，但上升通道似乎已然打开，遥远的顶级联赛目标若隐若现。

小城雷克斯汉姆隐于威尔士北部，城中旅游咨询服务处有一本游客留言簿，近两年跨越山海从大洋对岸奔来观赛和旅游的美国和加拿大游客明显增多，他们大多是看了那部纪录片才有了远游的冲动，甚至有的美国游客因为这份冲动才有了人生的第一本护照。上周六，小城鼎沸，自家球队关键一战，胜则早早地在仲春时节便挺进英国足球联赛（EFL 第四级别联赛），上赛季在夏日里晋级附加赛中备受煎熬功亏一篑的苦痛经历一去不复返了。

回首 2016 年，雷克斯汉姆队赛季末关键一役，现场支持者不过 468 人。现如今，改建后的主场场场爆满，获胜后全队终于有机会与过万名支持者一道高唱《我们是冠军》。那一刻，贝克汉姆在其社交媒体账号上发出一张照片，雷克斯汉姆俱乐部两位北美投资人——饰演过刀锋战士和金刚狼的影星瑞安 · 雷诺兹及其演员好友罗布 · 麦克亨尼在球场内高举联赛奖杯，其他媒体在用几乎一样的照片做报道时，大多采取了并无个性但意味深长的标题——《好莱坞式的胜利！》。作为两位好莱坞明星的好友，贝克汉姆直接赞其“成就辉煌”。身为英足总主席的威廉王子也适时道贺，最古老的威尔士足球俱乐部“老树新花”嘛。

三年前，雷诺兹和麦克亨尼联手入主雷克斯汉姆，尚未签约，摄像机便已开机了。刚刚过去的周末，小城欢腾的每分每秒都被细致地记录下来，第二季算是有了期盼已久的完美结局。步入球场的通道尽头，条案上郑重地摆放着两位北美投资人的照片，据说这是本地支持者的一份心意，感念好运从天而降，感念“他们给了我们需要的一切”。

2020 年入主雷克斯汉姆时，两位投资人付出的代价不过 200 万英镑，彼时球队不见天日，虽久旱逢甘霖，但前程未卜。雷诺兹和麦克亨尼战略得当，先凭借自身影响力广泛造势，毫不吝惜地给球队注入竞争力，这在第五级别联赛中几乎起到了立竿见影的作用。上个月俱乐部的财务报告显示，负债近 300 万英镑，主要支出是购买球员和修缮球场。另据《福布斯》杂志报道，雷诺兹近来刚刚卖出自己持有的通信公司股票，变现 3 亿多英镑，财力殷实，长期助力一支小球会的腾飞梦还是很稳健的。还有一则消息也令雷克斯汉姆小城居民感到安心——雷诺兹的妻子近来出手 170 万英镑在小城附近买房了，俨然是打算在此做个“长期主义者”了，球队未来自然可期。

美好心情都是要外化出来的，小城商店里，已经在贩售印有“雷克斯汉姆永远阳光灿烂”的 T 恤衫了，以此呼应恩主麦克亨尼近 20 年前出演的《费城永远阳光灿烂》，中老年北美游客到此无不会心一笑。小城书店里摆放着装帧精美的《雷克斯汉姆 AFC 俱乐部：1864 ～ 2022》，售价 34.99 英镑，从去年圣诞节至今已卖出 600 多本，小城居民以此收藏最为自豪的记忆。今夏，雷克斯汉姆队将在美国摆下赛场，与之交锋的会是曼联和切尔西等美资球队，这将会为这支第四级别球队进一步注入网红气质，赢球暂且不重要，人气才是最紧要的。

纠结而炽热的“游牧人生”

文 · 胡桑

马克洛尔是一个丰富了我们的世界的、不可复制的当代人，让我们可以看清无足轻重的生命中那些蠢蠢欲动、晦暗不明的存在。



长篇小说《马克洛尔的奇遇与厄运》

在文学史上，我们常常见到流浪的人、漫游的人，却难得见到马克洛尔这样的人——他自称是一个“属于大海的人”。

马克洛尔是哥伦比亚诗人穆蒂斯的长篇小说《马克洛尔的奇遇与厄运》的主人公。这个人物最初是穆蒂斯在诗歌中创作的，一个瞭望员，一个缠绕着“离经叛道的梦境维度和他纠结而炽热的存在”，过着一种“混乱的流浪生活”。

20 世纪不再是一个流浪者、漫游者的时代，而是漂泊者的世纪。在里尔克、卡夫卡、艾略特、穆齐尔、赫尔曼·布洛赫、罗伯特·瓦尔泽、佩索阿、普鲁斯特、伍尔夫、乔伊斯的作品里，人类遗失了自己的道路，忘却了或者说抹除了目的地，因而漂泊于内心的和回忆的风景。在穆蒂斯的小说里，我们遇到了马克洛尔，他渴望流浪，享受漫游，却并不对人和风景感到震惊。他要同时在现实和内心空间里漂泊。他永远在抵达不同的地方，遇见别样的人。他满怀激情地走向海洋和港口，却不执着于目的，更不规划未来。漂泊的生活是无序的，不再怀念家园，不再期待救赎。

虽然总是沉浸在对梦境、过去的回忆中，马克洛尔却又是一个钟情于现实世界的人。他钟情于遭遇到的人（尤其是女人），钟情于经历过的港口和大海。他期待“奇遇”，心系漂泊，在漂泊中耗费自己的生命——无目的地，无原则地耗费。他之所以选择大海，是要在我们的世界上寻找一个没有记忆和历史负担的牧场，让生命中的每一个瞬间成为遭遇的瞬间、恍惚的瞬间、放纵的瞬间。现实世界的瞭望员要为船只测定远方的路程，避开即将出现的“厄运”。然而瞭望员马克洛尔，既不测定路程，也无心避开自己的厄运，甚至不惧怕厄运。他要在旅程中观看、体验、爱上整个世界。

马克洛尔的生命，永远在开始。他是一位在全世界漂泊的奥德修斯 / 尤利西斯。对他来说，港口只是短暂的过渡。而他的朋友、他的女人只是他无数梦幻的间歇和裂隙。他的人生不能停顿和止息，他在日记里写过：“告别漂泊时，我总能感到轻微的焦虑和模糊的恐慌，不知在踏上土地的那一刻，会有怎样的未知降临在我头上。”因此，受伤后滞留在“阿尔米兰特”休息站时，马克洛尔极为痛苦——痛苦于漂泊的结束，浪游的停息。他的人生必须拥有无数的“起伏和意外”。甚至，他的朋友和恋人的生命也是如此：阿卜杜尔 · 巴舒尔死于坠机，伊洛娜和拉丽萨死于废弃的船里的燃气罐发生泄露爆炸。

马克洛尔的生命一直在旅途中，因此行李中只有必需品。但他总是随身带着书。他集中阅读法语作品和译本，特别是历史书籍和名人回忆，如《红衣主教莱兹回忆录》、夏多布里昂的《墓畔回忆录》、约根森的《圣方济各生平》等等。他阅读时喜欢沉浸在外语中，就像他的人生——总是在越界。他的阅读和他的人生步调是一致的。他暂时离开大海时，就去开酒吧和妓院，做旗语生活，进行荒原之旅，走私军火，山中淘金，做船舶修配厂看守、咖啡馆侍应、夜班值班人、医务室清洁工，甚至乞讨。他所谓的“关于人的事情”，不可能是传统的爱、伦理和责任，当然也不可能只是存在、虚无和时间，而可能就是漂泊本身——悬置了时间后，在空间里的漂泊。用马克洛尔自己的话来说，他感兴趣的是如何探索一个对他来说“陌生的世界”。陌生的世界，构成了对日常、愚蠢和平庸的挑战，孕育着真正的生命。

最关键的是，马克洛尔对陌生的世界——大海和陆地的探索并非出于强迫，哪怕是自我强迫。这一切源于他身上充盈着的“炽热”存在。他要“用他在路上遇到的一切事物让每一个此时此刻都更有价值”。因此，他的一切经历，包括奇遇和厄运，都让他心心念念，刻骨铭心。

他挂念着一切遭遇过的人，同情所有和他一样永远在漂泊、即将去漂泊的人。他的特立独行造就了孤独，因此他要在出发、行走、遭遇中，通过走向他人而遏制孤独。他的人生在揭示一个残酷的真相：我们的当代世界正在向绝对的陌生关上大门。超量的信息和速度，让我们的生活变得重复、均质、乏味、透明、循环。看似新奇而陌生的商品永恒地变化着，但从不产生绝对的差异和陌生。重复和循环让我们走向倦怠。

马克洛尔是不是一个虚无的人？他一味地出发、行走、遭遇、探索，其生命的价值何在？他活在可能性中，因此，也活在虚无中？在这一点上，穆蒂斯的这部小说与凯鲁亚克的《在路上》之间截然不同。马克洛尔并不是离经叛道的年轻人，也不具备“垮掉一代”的颓废精神，虽然他和“垮掉一代”共享了失败的情感。对萨尔、狄安、玛丽露而言，“在路上”，是一次短暂的偏离正轨的旅行。但是，在马克洛尔这里，漂泊不是临时的姿态和立场，而是内在于生命的需要，是终其一生的命运。他只能漂泊，在海上漂泊。大海并不是确定的道路。

到了小说的后半部分，特别是在最后一部《海陆三部曲》中，马克洛尔的人生出现了“本质的改变”。漂泊的激情在冷却，“已经不再有从前统治他游浪人生的那种不求回报的固执挑战意味”。如今，他已是一个站在“暮年的门槛前”的人，因此，生命处在奇异的临界点上——在“炽热”之外，又多出了种种“纠结”。在他身上，一边是激情，一边是对命运的顺从，而衰老是他最终的厄运。人人都要衰老，对于马克洛尔而言，衰老是极为残忍的。因为，在衰老中，他的激情覆灭了。更残忍的是，他一无所得。但这正是他的漂泊的意义。他并不想要在漂泊中抵达一个目的、一个价值体系。对于他，生命正是用来耗费的。

在小说接近结尾的时候，马克洛尔吐露了心声：“马约卡岛是我的软肋，古老的根把我和这片土地连在了一起。”一个属于大海的漂泊者，最终回归了一个地中海岛屿——不过，我们知道，他并不执着于居住，他的房子破败如废墟。在这里，他答应照顾巴舒尔的儿子贾米尔。在这样一种短暂的准父子关系里，他内心“燃起了一种热切的同情和绝对的喜爱”，并且将这种情感指认为“全然陌生的东西”，是“藏在他无法避免的长久征途的迷宫中的考验”。他对伦理情感的回归，依然是在漂泊的维度上完成的。

有必要比较一下马克洛尔和他大半生的朋友与同谋阿卜杜尔·巴舒尔。他们的友谊太深厚了。马克洛尔愿意暂时照顾贾米尔，正是因为能够在贾米尔身上看到巴舒尔的形象。巴舒尔几乎就是另一个马克洛尔。当然，他们的个性又是那么不同，甚至截然相反。与马克洛尔谜一般的出身不一样，小说明确告诉我们，巴舒尔是黎巴嫩人。巴舒尔的人生和梦想之间是错位的，他“用全部人生来做航船的梦，拥有过的所有船只却从未令他实现梦想”；而马克洛尔并不具有明确的梦想，只是一直在行动实践着梦想。巴舒尔相信一切可能性；而马克洛尔认为失败是一切事情的归宿——“在那么多流浪和失败中任意漂流”。巴舒尔不断坠入爱河，每一次恋爱都如初恋般充满热情；马克洛尔和女人交往时则从不承诺，也不因抛弃对方而感到罪过。如果说，巴舒尔的人生更加积极，遇事便会反抗，那么，马克洛尔的人生则更加消极，很少与人对质。他“更希望由流转的人生与命运来给他人相应的教训和惩戒”。

这样的对比中，我们更能感受到马克洛尔的与众不同。在“炽热”的存在中，他表现出特立独行的“冷漠”。他冷漠于伦理的负担和道德的束缚。他对大海和陆地充满无限的热情，但对人（尤其是女人）表现出巨大的“冷漠”。他渴望与不同的人相遇，渴望爱，但不轻易做出承诺，也羞于表达好感。他满怀激情地走向大海、港口和女人，却会被记忆之重压垮——他写了大量言辞华美、句法绵长的日记，诉说“他的不幸、回忆、思考、梦境和幻想”，但他并未成为普鲁斯特。因为他相信“遗忘和冷漠一定会抹除我们原先以为不可更替的情感”。在马克洛尔这里，冷漠意味着自由，意味着超然。

马克洛尔，那个我们熟悉而又陌生的马克洛尔，代替我们每一个人，一直超然地、自由地漂泊着。

大家都有病



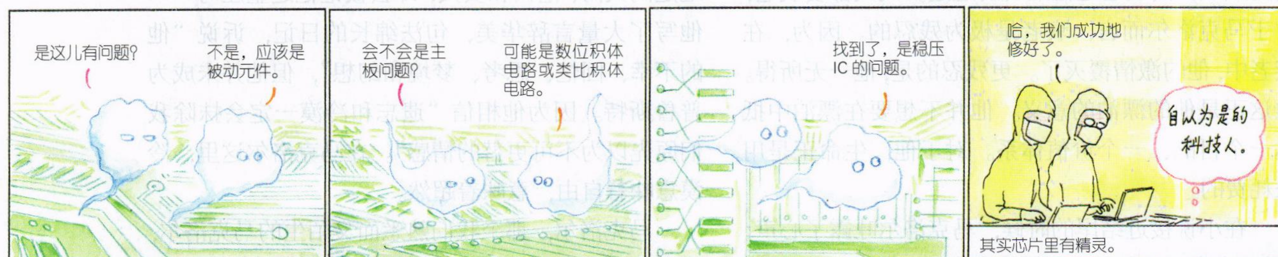
朱德庸


AI电器
你的主人真丑。（AI密语）
没化妆时更丑。（AI密语）
AI汽车
你的主人看起来没什么水平（AI密语）
她的闺蜜更像没水平的狒狒。（AI密语）
AI 3C
你的主人似乎很寒酸。（AI密语）
她打肿脸充胖子，就是个啃老族。（AI密语）
你刚才在嘟囔什么？
您听错了，那是我身体里芯片运转的声音。
结论：我绝不会弄个 AI 机器人在身边。


不是说好今晚去我那儿吗？
今晚恐怕不能去了。
那你早说嘛，我就约玛丽 A 型 3 号了。
我也不是故意的，我突然接到回厂维修下半身的通知。
AI 机器人的约会。


你的眼珠好美。
那借你用。你是旧型机器，五官是固定的。
你的鼻子好挺。
喜欢就拿去用。
你的嘴唇好性感。
拿去呗，谁叫我们是闺蜜。
我回来了。
由于造成主人心梗，规定以后 AI 机器人禁止交换五官。


所有的心理问题都和童年以及父母有关。
我没有童年也没有父母。
试着探索一下自己的内心世界。
世界只有外太空和内太空，外太空是宇宙，内太空是海洋。
慢慢进入你的心灵，听灵魂说什么……
我的心灵就是这个晶片，你拿去听。
以后不准 AI 机器人挂号。


是这儿有问题？
不是，应该是被动元件。
会不会是主板问题？
可能是数位积体电路或类比积体电路。
找到了，是稳压 IC 的问题。
哈，我们成功地修好了。
自以为是的科技人。
其实芯片里有精灵。



三联·新知大会
第五季



中国出版集团有限公司
China Publishing Group Co., Ltd.
2023年读者开放日系列活动

人类亲手创造的新型智能，

带着期待和焦虑即将到来。

过去，我们自认拥有最高级的智慧，

将来，该如何定义自身？

我们的社会、文化又将发生怎样的改变？

人文、社科、科学、技术

——十六位学者，四场主题论坛。

聆听、交流、碰撞

——呈现相关领域的新知识、新观念。

以严谨可靠、充满可能性的知识、思想为镜，

凝视人类的本质，

窥探不久的将来。

智慧之镜

生命、智能与人类的近未来









第一场 **动物·人类·大脑：智能的过去、现在和未来**

【时　间】4.21（周五）晚19:30-22:00
【嘉　宾】张劲硕 李锋 葛鉴桥

第二场 **赛博空间的说书人：互联网平台时代的知识与文化**

【时　间】4.24（周一）晚19:30-22:00
【嘉　宾】胡泳 毛尖 周忆粟 金方廷 周安安

第三场 **工具还是“超人”：如何认识人工智能和人类自身？**

【时　间】4.26（周三）晚19:30-22:00
【嘉　宾】赵汀阳 孙茂松 李嫣然 苗千

第四场 **“无尽边疆”：科技与法律的双擎时代**

【时　间】4.28（周五）晚19:30-22:00
【嘉　宾】郑戈 桑本谦 戴昕 杨安卓

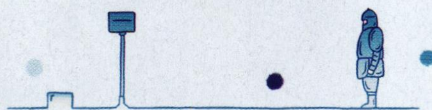
【现场】三联韬奋书店（北京东城区美术馆东街22号）
【直播】“三联书店三联书情”视频号
主　办：生活·讀書·新知 三联书店
协　办：三联韬奋书店

直播链接



装聋

文 · metro　图 · 陈曦



我的朋友老方，人到中年，烦心事特别多。他还经常疑神疑鬼，怀疑自己得了这病那病。

最近，老方发现自己的耳朵有点状况。看电视剧时，经常听不清台词讲什么。领导刚吩咐完的事，回到位子上就想不起来了，他跑去问领导，领导说，“你没带耳朵来”？

最严重的一次，是听见儿子在隔壁房间喊“爸！”，他“哎”地回一声，儿子还喊。他气冲冲跑去一看，儿子不在，却是自家狗在冲他“汪汪”叫。

老方去医院做检查。医生给他查了耳朵，做了听力测试，告诉他没什么事，除了掏出一块耳屎，有点大。医生说：“人到了一定年纪，器官也会跟着慢慢不好用，以后少戴耳机。要是实在担心，我教你一套护耳操，早晚各做一次。”

通常在早上坐地铁的时候，老方才想起这套神圣的护耳操。他挤在人群中，用拇指和食指捏起两边耳朵，踮起脚，好像要把自己从地球上拎起来的样子。

自从向众人宣布去过医院，没多久，老方意外享受到了耳朵不灵光带来的好处。

过年的时候亲戚们聚餐，有人问：“老方啊，今年拿多少工资了？”老方说：“啊？今晚的汤是公鸡炖的？那我得多喝两碗。”单位也不安排老方晚上去应酬了。领导说，怕影响公司形象。

老方还是个特别善于学习的人。他看了一部叫做《调音师》的电影，大受震撼。电影讲的是一位钢琴家，为了沉浸式体验艺术，平时生活中假装自己是个盲人，为了装得像，钢琴家特意配置了墨镜和盲人手杖。于是老方也买了副蓝牙耳机。上班时，他慢悠悠地掏出盒子，把耳机戴上，随机抓住一个路过的同事：“麻烦说几句话给我测试一下。”

这下全公司都知道老方戴助听器了，所有人都开始提高音量对他说话，把他当老年人一样关怀。有时候见他两耳空空，大家还不习惯，趴在他耳朵边上大吼一声：“你的助听器呢？”吓得老方一哆嗦。

老方有时也担心，公司会不会因此把他裁员？于是和同事们交谈时，他经常做出格外认真倾听的样子。大家都说，老方自从耳背以后，变得亲切多了。

在家里，老方不戴耳机。面对老婆的唠叨，他变得坦然。目光固定在某个方位，做出专注思考的表情，即使老婆开始第三遍数落他昨天拖完地没洗拖把、拿错邻居家的快递，老方依然保持平静，等恰当的时机一到，缓缓抬起头，微笑地望着老婆，说：“怎么了？你刚才跟我说话？”老婆哑然，一挥手：“算了，没事。”

装聋需要天赋，也需要努力。老方想起了《茜茜公主》里的老国王，需聋则聋，能根据不同的对象，变换聋的程度。综艺节目里的“隔空传话”游戏也是老方学习的对象。他拿出小本子，分析艺人们的反应和表情管理。他觉得这里面浮夸的成分过多，搞不好会弄巧成拙。所以，老方决定间歇式恢复正常，耳朵一下子好、一下子坏，让人捉摸不透规律，在失望的时候给点希望，而期待过高的时候，又降低点要求。

我问老方，你现在是真聋还是装聋？听不见你就加大音量啊。

老方笑了，说：“你知道《调音师》后来的结局吗？那个钢琴师真的瞎了。”

装聋时间一长，老方也分辨不出自己到底听不听得清了，这阵子因为装得太像，反而吃了苦头。某个项目遇到要求苛刻的甲方，同事们千方百计拉老方进组，“光我们自己承受不住，反正你也听不清，挨他们多少骂也没关系”。

有一次还差点露了馅。老婆给闺蜜打电话，吐槽他年终奖刚领完就把卡交上来。老方一听急了，在旁边赶紧说：“别说全给完，给我留点。”

老婆回头一瞪眼：“怎么现在你又不聋了？”

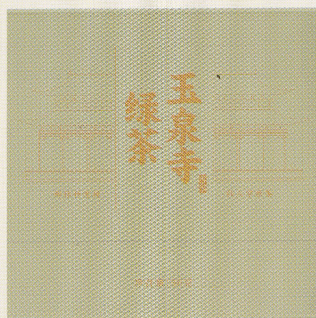
老方说，身为中年人，装聋就像一副盔甲，也像一个小小的候车亭，他在那里短暂停留、整理，等待自我痊愈。

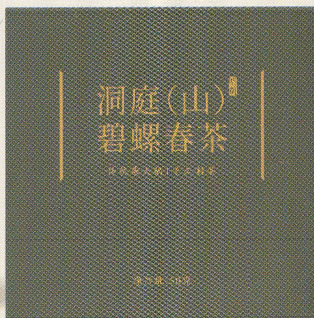
本栏目投稿邮箱为：yourproblem@lifeweek.com.cn

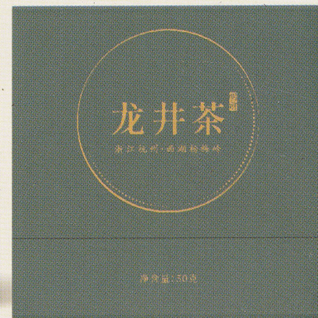
三联生活 | 茶 出品

春茶上新

二〇二三新绿茶







玉泉寺绿茶

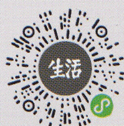
群体种老树 | 仙人掌原茶

洞庭(山)碧螺春茶

传统柴火锅 | 手工制茶

西湖杨梅岭龙井茶

狮峰龙井产区之一



| 三联生活市集 | 微信扫一扫

售「太平猴魁茶」四月新茶，同期预售

柿大叶种老树 | 自然农法种植 | 手工制作